

* LEBEN

Themenheft Pflege der Siemens-Betriebskrankenkasse

www.sbk.org



**SIE PFLEGEN –
WIR SIND FÜR SIE DA**

Ihr SBK-Ratgeber rund ums Thema Pflege



Liebe Leserin, lieber Leser,

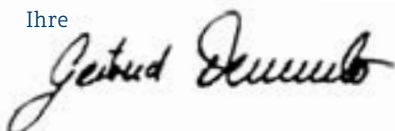
eine unserer wichtigsten Aufgaben in der SBK sehen wir in der Begleitung von Pflegebedürftigen und deren Angehörigen. Dabei beschäftigen wir uns nicht nur mit den Rechnungen für Krankenhäuser, Ärzte und Pflegeheime: Bei uns stehen die Menschen und ihre Herausforderungen im Mittelpunkt! Dazu leistet die SBK-Pflegeberatung Tag für Tag wertvolle Hilfe. Dabei gilt ihr Augenmerk nicht nur den Pflegebedürftigen, sondern unbedingt auch den Angehörigen. Was die SBK-Pflegeberatung ausmacht und wie Pflegebedürftige und ihre Angehörigen profitieren, lesen Sie im Interview auf Seite 24.

Um Sie bei Ihren Entscheidungen zu unterstützen, wenn Sie selbst oder ein naher Angehöriger nicht mehr vollkommen selbstständig den Alltag bewältigen können, bieten wir Ihnen in diesem Themenheft in Ergänzung zur SBK-Pflegeberatung Schritt für Schritt erste Hilfestellungen: vom Pflegeantrag über die möglichen Leistungen bis hin zu leider unvermeidlichen Themen wie Patienten- und Vorsorgevollmacht.

Gerade beim Thema Pflege stehen auch Familienmitglieder und den Pflegebedürftigen nahestehende Personen vor besonderen Herausforderungen – insbesondere dann, wenn sie selbst die Pflege übernehmen. Plötzlich ist man für die Pflege des Kindes, der Eltern oder nahestehender Verwandte verantwortlich. Diese Situation kann schnell überfordern, zumal Pflege in der Regel nach und nach immer aufwändiger wird. Eine Auswertung unserer Versichertendaten zeigt, dass pflegende Angehörige, die gleichzeitig Beruf und Pflege meistern müssen, kränker sind als Menschen ohne Pflegeaufgaben. Daher ist es besonders wichtig, dass Pflegenden auf sich achten und bei Bedarf Hilfe in Anspruch nehmen. Mit diesem Themenheft möchten wir daher auch Unterstützung für Pflegenden geben, denn diese leisten einen unschätzbaren Dienst. Dafür zeigen wir auf den folgenden Seiten Lösungswege auf und liefern Gesprächsansätze.

Leider fällt das Thema Pflege zu Hause, im Bekanntenkreis und auch im Berufsleben zu oft unter den Tisch. Aber ein aktiver Austausch der Beteiligten zum Thema Pflege, aus dem Betroffene nützliche Informationen für ihren Alltag mitnehmen, ist ein erster wichtiger Schritt zur positiven Veränderung.

Viel Spaß beim Lesen wünscht Ihnen
Ihre



Dr. Gertrud Demmler, SBK-Vorstand



Inhalt



ENTSCHEIDUNG FÜR DIE PFLEGE

- 04 **Pflegebedarf – was nun?**
- 06 **Wann können Sie Pflegeleistungen erhalten und wie wird Pflegebedürftigkeit festgestellt?**
- 08 **Was kommt nach dem Pflegeantrag?**
- 09 **Pflege im Heim oder zu Hause**
- 10 **Wo finden Sie Hilfe?**
- 13 **Ambulante Pflege braucht Vertrauen**
- 14 **Alternativen zum Pflegeheim**
- 16 **Gemeinsam zu Lösungen**



LEISTUNGEN DER PFLEGE

- 18 **Welche Unterstützung ist möglich?**
- 20 **Unterstützung auch außer Haus**
- 22 **Das eigene Heim anpassen**
- 23 **Sonstige Leistungen**
- 24 **Lotsen durch den Pflegedschungel**



RUND UM DIE PFLEGEPERSON

- 27 Pflegen lernen
- 29 Pflege und Beruf vereinbaren
- 30 Arbeit und Pflege: „Wir brauchen mehr Flexibilität in den Unternehmen“
- 32 Checkliste Arbeit und Pflege
- 34 Wer pflegt, muss sich pflegen



GEMEINSAM STARK SEIN

- 38 Pflege heißt oft auch einfühlen
- 40 Sauberkeit – ein gutes Gefühl
- 41 Vorausschauend pflegen
- 42 Pflegen heißt begleiten
- 43 Besondere Pflegesituationen
- 45 Pflege hautnah: Zeit für Philipp
- 46 Verfügungen und Vollmachten
- 48 Hilfe für die letzte Lebensphase
- 49 Glossar
- 50 Buchtipps / Adressen und Links

IHR KONTAKT ZUR SBK

Die Pflegefachberater der SBK unterstützen Sie und setzen sich für Sie ein.

Wenn Sie Unterstützung in einer Pflegesituation benötigen, finden wir mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch die beste Lösung für Sie und Ihre Angehörigen. Wir helfen Ihnen, die Pflege zu organisieren und den passenden Pflegedienst, ein Pflegeheim, Fachärzte oder eine Klinik zu finden.

Ihr SBK-Pflegefachberater hilft Ihnen bei allen Fragen zur Pflege unter der Telefonnummer **0800 072 572 582 50** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) weiter.

Über Meine SBK haben Sie jederzeit und überall Zugang zu den digitalen Services der SBK: schnell, einfach und sicher. Sie haben Fragen zu Meine SBK? Antworten auf die häufigsten Fragen finden Sie unter **meine.sbk.org**.

Jetzt gleich die **Meine SBK-App** für Apple iOS oder Android kostenfrei downloaden.



Laden im **App Store**



Jetzt bei **Google Play**

IMPRESSUM

Herausgeber: SBK (Siemens-Betriebskrankenkasse), Heimeranstr. 31, 80339 München, Telefon 089/62700-100.

Verantwortlich: SBK-Marketing (Felicitas Barth)

Realisierung: Springer Medizin Verlag GmbH, Aschauer Str. 30, 81549 München, ein Unternehmen von Springer Nature.

Verantwortlich: Markus Seidl (v.i.S.d.P.)

Layout: achtung! GmbH

Redaktion: Friederike Klein, Volker Schuck, München

Satz & Repro: Schmidt Media Design, München

Bildnachweis Titel: © SBK (Fotograf: Eric Thevenet)

Bildnachweise Innenteil: © SBK (Fotograf: Eric Thevenet), außer S. 11: © Getty Images/iStockphoto; S. 22: © Getty Images/iStockphoto; S. 39: © Paul Paladin/iStock/Thinkstock (oben); © Getty Images/iStockphoto (unten); S. 42: © Getty Images/iStockphoto



PFLEGEBEDARF – WAS NUN?

Im Alter noch selbstständig zu sein und den Alltag bewältigen zu können ist ein großes Glück. Was aber, wenn bei einem nahestehenden Menschen die Kräfte nachlassen und Hilfe nötig wird? Möglicherweise müssen Sie auch kurzfristig Entscheidungen zur Pflege treffen – lassen Sie sich dabei helfen.

Ob durch Unfall, Erkrankung oder durch zunehmende Einschränkungen im Alter – mehr oder weniger überraschend kann der Zeitpunkt kommen, an dem ein Familienmitglied oder eine andere Ihnen nahestehende Person irgendeine Form von Unterstützung braucht. Dafür ist – im Gegensatz zu akuten Erkrankungen, für die es die Krankenversicherung gibt – die Pflegeversicherung zuständig. Wenn Sie vor die Entscheidung gestellt werden, Unterstützung durch die Pflegeversicherung zu beantragen, ist es angesichts der vielen unterschiedlichen Pflegeleistungen und -möglichkeiten nicht immer leicht, die richtige zu wählen. Daher finden Sie auf den folgenden Seiten wichtige Informationen rund um die vielfältigen Aspekte der Pflege. Da jede Pflegesituation jedoch einzigartig ist, ist es für Sie zunächst wichtig zu wissen, dass Sie mit Ihren Fragen nicht alleingelassen werden. An wen aber können Sie sich wenden?

Lassen Sie sich beraten!

Die SBK-Pflegefachberater vermitteln Pflegebedürftigen und Angehörigen Hilfen oder beantworten alle Fragen, die mit der Pflegebedürftigkeit zusammenhängen (s. Kasten rechts). Bei einem persönlichen Gespräch – auf Wunsch auch bei Ihnen zu Hause – machen sich Experten der SBK mit Ihrer individuellen Situation vertraut. Auf Basis Ihres Unterstützungsbedarfs erstellt der SBK-Pflegefachberater gemeinsam mit Ihnen einen Versorgungsplan, bespricht mit Ihnen die weiteren Schritte und hilft auch beim Beantragen eines Pflegegrades. Außerdem berät er Sie über das vorhandene Leistungsangebot und begleitet die Umsetzung der gemeinsam geplanten Maßnahmen. Dies wird helfen, sich in der neuen Situation zurechtzufinden. Gerade auch unter Zeitdruck, etwa bei der anstehenden Entlassung des Angehörigen aus der Klinik, sollten Sie die bestehende Beratung der SBK nutzen. Hier erhalten Sie einen Überblick über die ersten Schritte, die für die Antragstellung bei Pflegebedürftigkeit nach einem Krankenhaus- bzw. Reha-Aufenthalt oder bei der Pflege zu Hause erforderlich sind. Wenn sich Ihre individuelle Pflegesituation ändert, können Sie die Pflegeberatung natürlich gern erneut in Anspruch nehmen. Auf diese Weise werden alle Leistungen sofort dem neuen Bedarf angepasst.



SBK-PFLEGEBERATUNG

Wenn Sie Unterstützung in einer Pflegesituation benötigen, finden wir mit Ihnen in einem persönlichen Gespräch die beste Lösung für Sie und Ihre Angehörigen. Wir helfen Ihnen, die Pflege zu organisieren und den passenden Pflegedienst, ein Pflegeheim, Fachärzte oder eine Klinik zu finden.

Ihr SBK-Pflegefachberater hilft Ihnen bei allen Fragen zur Pflege unter der Telefonnummer **0800 072 572 582 50** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) weiter.

WANN KÖNNEN SIE PFLEGELEISTUNGEN ERHALTEN UND WIE WIRD PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT FESTGESTELLT?

Es ist wichtig, dass Menschen im Alter gut versorgt werden können. Die Art und der Umfang der Hilfsleistungen ist jedoch abhängig davon, wie viel Pflege Menschen benötigen, wenn sie den Alltag nicht mehr alleine bewältigen können. Kennen Sie die Grundlagen, nach denen der Hilfebedarf ermittelt wird?

Wann gibt es einen Anspruch auf Pflegeleistungen?

Pflegeleistungen kann jeder Mensch beantragen, der dauerhaft, also mehr als sechs Monate, pflegebedürftig ist. Das heißt, dass er körperliche, geistige oder seelische Beeinträchtigungen nicht ausgleichen sowie gesundheitlich bedingte Belastungen oder Anforderungen nicht bewältigen kann. Eine weitere Voraussetzung ist, dass der Pflegebedürftige in den letzten zehn Jahren vor der Antragstellung mindestens zwei Jahre lang bei einer Pflegekasse versichert gewesen ist. Bei familienversicherten Kindern ist diese Zeit erreicht, wenn der versicherte Elternteil diese Bedingung erfüllt. Für die Pflegeleistungen ist allein ausschlaggebend, wie selbstständig der Einzelne seinen Alltag bewältigen kann – dabei soll ein Begutachtungsverfahren helfen, den Unterstützungsbedarf möglichst genau zu bestimmen.

Was die Einstufung in „Pflegegrade“ bedeutet

Basis der Unterstützung, die Pflegekassen leisten, ist ein Begutachtungssystem, das körperliche, geistige und psychische Pflegebedürftigkeit gleichrangig bewertet. Art und Umfang der Leistungen werden durch fünf Pflegegrade genau auf den Bedarf abgestimmt. Dabei wird der Fokus auf die vorhandene Selbstständigkeit gelegt: Was kann der pflegebedürftige Mensch im Alltag noch selbst bewerkstelligen, wo

benötigt er Hilfe durch eine andere Person? Das heißt auch, dass die Bedürfnisse von Menschen mit einer demenziellen Erkrankung bereits bei der Einstufung in einen Pflegegrad berücksichtigt werden. So erhalten auch Menschen mit Demenz und anderen gerontopsychiatrischen Erkrankungen einen guten und schnellen Zugang zu den Leistungen der Pflegeversicherung.

Wie wird begutachtet?

Im Rahmen einer Begutachtung in der häuslichen Umgebung durch die Medizinischen Dienste der Krankenversicherungen (MD) wird der Grad der Selbstständigkeit in verschiedenen Bereichen erfasst:

- **Mobilität – körperliche Beweglichkeit:** Wie selbstständig kann jemand aufstehen, Treppen steigen oder sich in der Wohnung bewegen?
- **Kognitive und kommunikative Fähigkeiten – Verstehen und Reden:** Wie gut kann sich z.B. jemand örtlich und zeitlich orientieren, Dinge merken oder Gefahren erkennen? Wie gut klappt die Verständigung mit anderen Menschen?
- **Unterbereich Verhaltensweisen und psychische Probleme:** Wie gut kann jemand sein Verhalten steuern? Ist die Person aggressiv, nachts unruhig oder schädigt sie sich selbst?
- **Selbstversorgung – Handlungen im Alltag:** Wie selbstständig kann sich jemand

duschen, pflegen und anziehen? Wird die Toilette selbstständig benutzt? Wird beim Essen und Trinken Unterstützung benötigt?

- **Umgang mit krankheits-/therapiebedingten Anforderungen und Belastungen:** Lässt sich eine Krankheit oder eine Therapie ohne Hilfe bewältigen? Kann eine Person Medikamente selbstständig einnehmen? Klappt das Anlegen von Orthesen oder anderen Hilfsmitteln? Ist bei der Versorgung von Wunden Unterstützung nötig?
- **Alltag und soziale Kontakte:** Wie selbstständig kann die Person den Tagesablauf gestalten? Kann sie über den Tag hinaus planen und bestehende Kontakte pflegen?

Unter Anwendung eines gesetzlich vorgegebenen Punkte- und Gewichtungs-systems (siehe Schema rechts) wird der Pflegegrad ermittelt. Fünf Pflegegrade ermöglichen es dabei, die jeweiligen Beeinträchtigungen im Alltag unabhängig davon zu beurteilen, ob diese körperlich, geistig oder psychisch bedingt sind. Ist die selbstständige Versorgung so beeinträchtigt, dass eine besondere, außergewöhnlich hohe pflegerische Anforderung an die Betreuung gestellt wird, so kann – wenn auch die erforderliche Punktzahl bei der Bewertung nicht erreicht wird – dennoch der höchste Pflegegrad vergeben werden.

DEFINITIONEN – PFLEGEBEDÜRFTIGKEIT

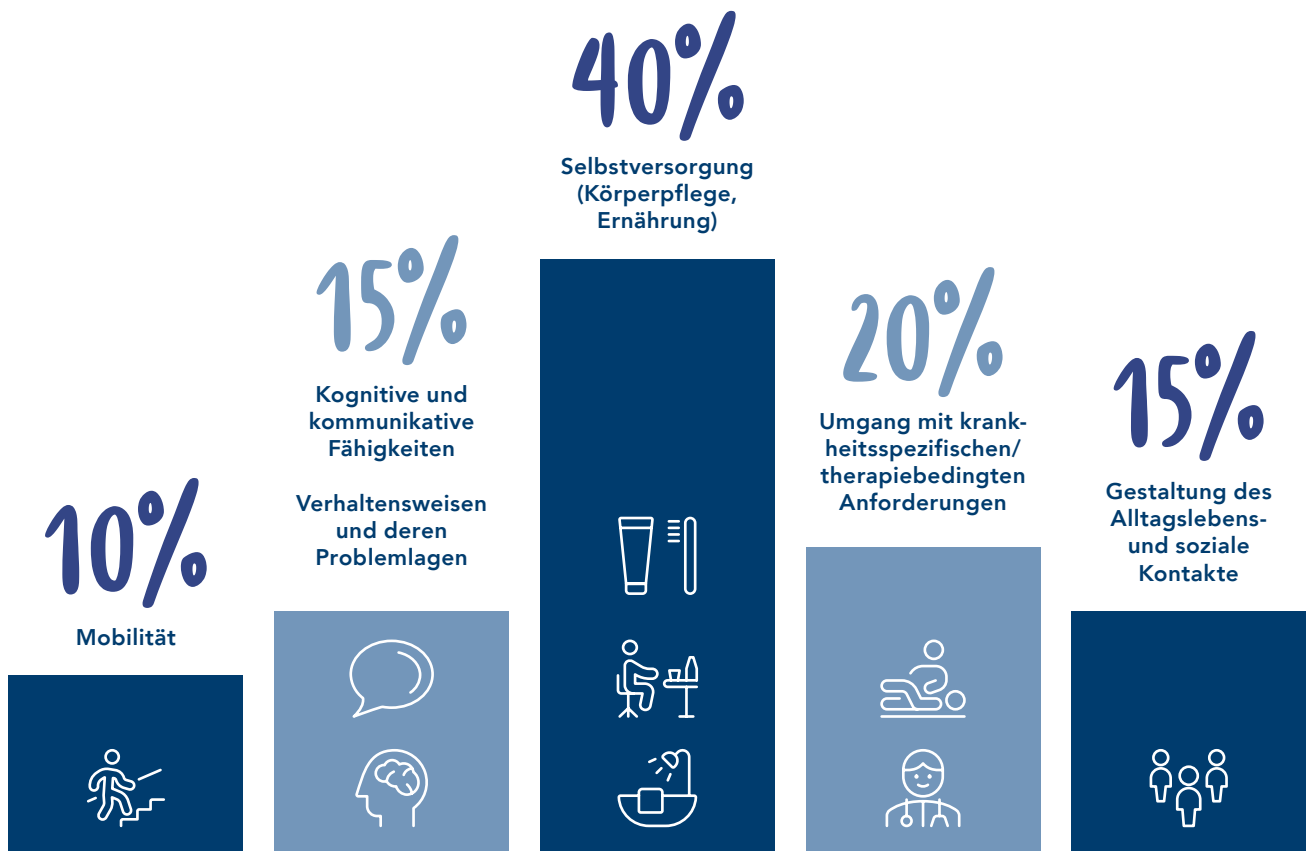
Erheblicher Hilfebedarf bei Alltagsverrichtungen des täglichen Lebens über voraussichtlich mindestens sechs Monate wegen Krankheit, Behinderung oder psychischer Beeinträchtigung.

| | |
|-------------------------|--|
| 1 Pflegergrad | Geringe Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (12,5 bis unter 27 Punkte). |
| 2 Pflegergrad | Erhebliche Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (27 bis unter 47,5 Punkte). |
| 3 Pflegergrad | Schwere Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (47,5 bis unter 70 Punkte). |
| 4 Pflegergrad | Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit (70 bis unter 90 Punkte). |
| 5 Pflegergrad | Schwerste Beeinträchtigung der Selbstständigkeit mit besonderen Anforderungen an die pflegerische Versorgung (90 bis 100 Punkte). Unter 90 Punkten können Pflegebedürftige trotzdem Pfleegergrad 5 erhalten. Dies betrifft die bisherigen Härtefälle mit „spezifischem, außergewöhnlich hohen Hilfebedarf mit besonderen Anforderungen an die Pflegeversorgung“. |

Mehr Informationen zur Begutachtungssystematik erhalten Sie zum Beispiel beim MDS auf der Homepage unter Richtlinien/ Publikationen bei den bestellbaren Broschüren: mds-ev.de

Pflegebedürftigkeit wird nach einem festen Schema definiert: Die Beeinträchtigungen der Selbstständigkeit oder Fähigkeitsstörungen werden in sechs verschiedenen Bereichen (Modulen) geprüft und wie untenstehend angegeben gewichtet. Die zweite Säule unten fasst zwei Module zusammen.

Je nach erreichter Punktzahl wird ein entsprechender Pfleegergrad zugeordnet.



WAS KOMMT NACH DEM PFLEGEANTRAG?

Wie auch immer Ihre Entscheidung für eine bestimmte Art der Pflege ausfällt: Sobald abzusehen ist, dass Sie sich nicht mehr selbst versorgen können oder dringend Hilfe im Alltag benötigen, sollten Sie einen Antrag auf Pflegeleistungen stellen. Denn das Datum der Antragstellung ist maßgebend für den Zeitraum, ab dem Pflegeleistungen erbracht werden können.



Wenn Sie selbst nicht in der Lage sind, einen Antrag zu stellen, können das auch Angehörige oder Vertrauenspersonen übernehmen – allerdings benötigen sie dafür eine Vollmacht von Ihnen.

Nachdem Ihr Antrag bei der Pflegekasse eingegangen ist, hat diese 25 Arbeitstage Zeit, um Ihren Fall durch den Medizinischen Dienst (MD) – einen unabhängigen Beratungs- und Gutachterdienst – begutachten zu lassen und zu entscheiden, ob ein Pflegegrad vorliegt und in welchem Sie oder Ihr Angehöriger einzustufen ist. Falls Sie oder Ihr Angehöriger sich jedoch

im Krankenhaus, einer Reha-Einrichtung oder in einem Hospiz befinden oder ambulant palliativ versorgt werden, muss sogar binnen einer Woche eine Pflegebegutachtung stattfinden. Falls Familienmitglieder, die die Pflege übernehmen werden, beim Arbeitgeber bereits Pflegezeit angekündigt oder Familienpflegezeit vereinbart haben, gilt eine verkürzte Begutachtungszeit von zwei Wochen.

So läuft die Begutachtung ab

Nachdem Sie einen Antrag auf Pflegebedürftigkeit bei der SBK gestellt haben, meldet sich der MD bei Ihnen. Er schlägt

Ihnen dafür vorab entweder schriftlich oder telefonisch einen Termin für die Pflegebegutachtung vor.

Die Pflegebegutachtung führt ein Gutachter des MD durch. Diese Gutachter sind speziell ausgebildete Pflegefachkräfte oder Ärztinnen und Ärzte, die zu Ihnen nach Hause kommen – das kann auch ein Alten- oder Pflegeheim sein. Bitten Sie die Person, die Sie hauptsächlich pflegt oder Ihre Situation besonders gut kennt, beim Hausbesuch anwesend zu sein. Falls Sie einen gesetzlichen Betreuer haben, informieren Sie ihn bitte über den Hausbesuch. Alle Unterlagen und Informationen für den Gutachter sollten Sie parat haben, wie beispielsweise auch Berichte Ihres Hausarztes, von Fachärzten oder den Entlassungsbericht aus der Klinik, falls Ihnen diese vorliegen. Bitte halten Sie für den Besuch Ihren Ausweis sowie Ihren aktuellen Medikamentenplan bereit.

Was kommt danach?

Als Ergebnis des Besuchs erhält die SBK anschließend das Gutachten. Sie bekommen dann umgehend eine Information über das Ergebnis der Begutachtung und die Genehmigung der beantragten Pflegeleistung. Empfiehlt das Gutachten bestimmte Maßnahmen (Reha oder Hilfsmittel), werden diese umgehend ohne einen weiteren Antrag mit Ihrem Einverständnis eingeleitet oder – im Falle der Hilfsmittel – zur Verfügung gestellt.

Die gültigen Richtlinien des MD sowie ausführliche Erläuterungen zur Pflegebegutachtung finden Sie im Internet unter www.medizinischerdienst.de/versicherte/pflegebegutachtung unter „Weitere Informationen“.



PFLEGE IM HEIM ODER ZU HAUSE

Auch wenn der überwiegende Teil der Pflegebedürftigen in Deutschland im häuslichen Umfeld untergebracht ist: Die Pflege zu Hause ist nicht immer möglich. Bevor Sie sich entscheiden, ob Sie selbst die Pflege übernehmen, machen Sie am besten eine Liste mit Dingen, die dafür oder dagegen sprechen. In der Aufstellung unten finden Sie Fragen, die Ihnen dabei helfen können.

- Informieren Sie sich über die Krankheit, ihren Verlauf und den daraus zu erwartenden Hilfebedarf.
- Lässt Ihre persönliche Situation eine häusliche Pflege überhaupt zu?
- Wo kann die Betreuung des Pflegebedürftigen stattfinden (in seiner Wohnung, in Ihrer Wohnung)? Kann die Wohnung pflegegerecht ausgestattet werden?
- Ist der Pflegebedürftige unter Umständen in einem Heim besser aufgehoben? (Mehr Kontakte, bessere Tagesstruktur etc.)
- Haben Sie eine gute Beziehung zum Pflegebedürftigen? Wie steht der Betroffene zu Ihnen? Welches sind Ihre Motive für die Übernahme der Pflege, fühlen Sie innere Widerstände?
- Wie sieht der Betroffene seine Situation, wie reagiert er auf Ihre Hilfsangebote? Wenn er manchmal verwirrt ist, wie kommen Sie damit zurecht?
- Schaffen Sie es körperlich und seelisch, die Betreuung – eventuell auch über 24 Stunden am Tag – zu leisten?
- Können Sie Unterstützung aus Ihrem Umfeld erwarten (Familie, Nachbarn)? Gibt es jemanden, der Sie bei Krankheit, im Urlaub etc. vertreten kann?
- Informieren Sie sich über die Einstufung in einen Pflegegrad und die daraus abzuleitenden Ansprüche auf Pflegeleistungen und Hilfsmittel. Die SBK-Pflegeberatung hilft Ihnen dabei.
- Wenn Sie berufstätig sind: Welche Möglichkeiten gibt es, Arbeit und Pflege zu vereinbaren?
- Erkundigen Sie sich über eine mögliche Unterstützung durch professionelle Pflegekräfte.
- Klären Sie zusätzliche Entlastungs- und Hilfsdienste.

WO FINDEN SIE HILFE?

Oft ist die Entscheidung schwer, ob die Pflege zu Hause möglich ist oder doch in einem Pflegeheim stattfinden sollte. Was bietet die Pflege im Heim und wie können Sie sich bei häuslicher Pflege unterstützen lassen?

In vielen Pflegesituationen und insbesondere bei fortschreitender Hilfsbedürftigkeit ist professionelle pflegerische Hilfe unverzichtbar. Spätestens dann sollten Sie darüber nachdenken, ob Sie professionelle Hilfe benötigen oder gar für den Pflegebedürftigen einen Heimplatz organisieren sollten.

Pflege im Heim

Auch wenn Sie Sorgen haben sollten, dass der Pflegebedürftige durch den Umzug in ein Heim aus seinem gewohnten Umfeld gerissen wird: Ein Pflegeheim hat in mancher Hinsicht auch Vorteile, wenn Sie bei der Auswahl einige Dinge beachten. Zum einen hilft Ihnen eine SBK-Checkliste (sbk.org/checkliste-pflegeheim), Sie können sich aber auch direkt über die SBK-Pflegekasse oder das Internet (zum Beispiel bkk-pflegefinder.de) informieren, welche Pflegeheime es in Ihrer Nähe gibt.

Fordern Sie von diesen schriftliche Informationen an. Legen Sie bei der Auswahl einen Schwerpunkt darauf, welche medizinische Versorgung Sie benötigen und welche Angebote zur Freizeitgestaltung Ihnen besonders wichtig sind. Sobald Sie über diese Fragen Klarheit gewonnen haben, vereinbaren Sie einen Besichtigungstermin und sprechen Sie dort auch mit Bewohnern, ob sie sich wohlfühlen, wie mit Beschwerden umgegangen wird und wie die Möglichkeiten zur Mitgestaltung innerhalb der Einrichtung aussehen. Nutzen Sie als zusätzliche Bewertung beispielsweise den MD-Transparenzbericht (www.pflegenoten.de), Erfahrungen von Bekannten und Freunden – und verlassen Sie sich auf Ihr Gefühl. Eine Checkliste kann Ihnen den persönlichen Eindruck nicht ersetzen.

Bevor Sie einen Heimplatz organisieren, überlegen Sie, ob nicht – abhängig vom Pflegebedarf – auch alternative Wohnformen wie betreutes Wohnen, Mehrgenerationenhaus oder Senioren-WGs für ein selbstständigeres Wohnen in Frage kommen können.

Ambulante Hilfe

Möchten Sie dagegen selbst zu Hause pflegen, kann ein ambulanter Pflegedienst auch Hilfen für Alltagsprobleme vermitteln. Häusliche Pflegedienste bieten pflegerische Unterstützung durch ausgebildete Fachkräfte der Kranken- und Altenpflege an. So können viele pflegebedürftige Menschen in ihrer gewohnten Umgebung bleiben und von Angehörigen betreut werden.

Häusliche Pflege

PRO

Meist gewohnte Umgebung

Vertraute Bezugsperson

Individuelle Pflege

Eingehen auf persönliche Wünsche möglich

CONTRA

Belastung der Pflegenden und ihrer Familien

Pflege und Beruf nebeneinander mit Stress verbunden

Oft kein pflegedienliches Umfeld

Pflege im Heim

PRO

Professionelle Hilfe meist rund um die Uhr gewährleistet

Mehr medizinische Hilfsmittel verfügbar

Sichere und behindertengerechte Einrichtung

Altersgerechte Freizeitaktivitäten

Oft mehr soziale Kontakte

CONTRA

Meist hohe Kosten

Zeitdruck der Pflegekräfte bei Personalmangel

Mangelnde Privatsphäre

Wenig Selbstbestimmung

Der Pflegedienst erbringt zum Beispiel:

- Hilfe bei Körperpflege und Toilettengang.
- Maßnahmen der Mobilisierung: Beim Aufstehen und Laufen helfen, den Betroffenen lagern, Bewegungsübungen machen.
- Mundgerechtes Zubereiten der Nahrung, Kontrolle der Nahrungsaufnahme und Flüssigkeitszufuhr.

Zur Behandlungspflege zählen:

- Medikamente richten und verabreichen.
- Blutzucker oder Blutdruck kontrollieren.
- Versorgung von Wunden.
- Medizinische Bäder und vieles mehr.

Zu den häuslichen Betreuungs- und Entlastungsleistungen zählen:

- Unterstützung von Aktivitäten.
- Unterstützung bei der Gestaltung des Alltags.
- Hilfen zur Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Tagesstruktur etc.

Spezialisierte Pflegedienste bieten auch eine häusliche Intensivpflege, eine gerontopsychiatrische oder eine speziell auf die Bedürfnisse von Krebskranken ausgerichtete onkologische Pflege an, betreuen dauerhaft beatmete Patienten oder begleiten Sterbende und ihre Familien.

Außerdem können Pflegedienste Freizeitangebote für Senioren anbieten, den Kontakt zu Selbsthilfegruppen vermitteln, Besuchs- oder Fahr- und Begleiddienste organisieren oder Urlaubs- und Verhinderungspflege und Hospizhilfe anbieten oder vermitteln.

Pflegedienste beraten zudem zur Finanzierung von Leistungen, helfen bei der Erstellung von Anträgen und bei Widersprüchen und können die Pflegeüberleitung nach einem Krankenhausaufenthalt mit organisieren. Für Pflegegeldbezieher bieten sie die in regelmäßigen Abständen vorgeschriebene Qualitätsprüfung (Pflegepflichteneinsatz) an, um die Angehörigenpflege, soweit nötig, zu verbessern.

Bei der Suche nach einem geeigneten ambulanten Pflegedienst unterstützt Sie der SBK-Pflegefachberater. Die Pflegekassen führen Listen mit Pflegeanbietern in der Nähe und geben Auskunft, mit welchem ambulanten Pflegedienst Verträge bestehen. Auch bei Beratungsstellen der Gemeinden oder den Sozialämtern erhalten Sie Informationen. Fragen Sie Ihren Hausarzt, mit welchem



Diese Aspekte sollte der Pflegevertrag enthalten

- Genaue Leistungsbeschreibung.
- Kosten: Leistungen, Wegegeldpauschale, Altenpflegeumlage, Zuschläge für Einsätze in der Nacht oder an Sonn- und Feiertagen.
- Aufschlüsselung der Kosten, auch: Was müssen Sie/der Pflegebedürftige selbst tragen?
- Haftung für durch Mitarbeiter verursachte Schäden.
- Beschwerderegulierung.
- Schriftliche Verpflichtung zum Datenschutz.
- Der Vertrag sollte ruhen, wenn die Pflege zum Beispiel wegen eines Krankenhausaufenthalts unterbrochen wird.
- Vertragsende: Kündigungsfristen, Beendigung des Vertragsverhältnisses mit dem Tod des Pflegebedürftigen.

Alltagshilfen in der eigenen Wohnung

Lebt der Betroffene in seiner eigenen Wohnung, können folgende Angebote von Interesse sein:

- **Haushaltsnahe Dienstleistungen:** Hilfen im nichtpflegerischen Bereich, die eine selbstständige Lebensführung in der eigenen Wohnung erleichtern sollen (Einkaufen, Putzen, Begleitung bei Arzt- und Behördengängen, Besuchsdienste und Ähnliches).
- **Mahlzeitendienste** (Essen auf Rädern).
- **Hausnotrufdienste:** Der Pflegebedürftige kann in Notsituationen sofort mit einer Zentrale Kontakt aufnehmen und Hilfe herbeirufen.

Dienst er gut zusammenarbeitet, und hören Sie sich bei Ihren Bekannten um.

Auf folgende Punkte sollten Sie bei der Wahl des Pflegedienstes achten:

- Ist der Pflegedienst in der Nähe und gut erreichbar?
- Werden alle Bereiche abgedeckt, in denen Sie Hilfe benötigen?
- Bestehen Verträge mit Ihrer Kranken- und Pflegekasse?
- Hat der Pflegedienst Erfahrungen mit der Krankheit Ihres Pflegebedürftigen?
- Übernimmt der Pflegedienst kurzfristig Entlastungs- und Urlaubsvertretungen?

- Können Sie die Pflegekraft selbst auswählen und wird Ihr Wunsch nach einer männlichen oder weiblichen Pflegeperson berücksichtigt?

Meist bietet Ihnen der Pflegedienst einen Beratungsbesuch an. Dieser Termin sollte unverbindlich und kostenlos sein. Machen Sie sich vorher eine Frageliste, um nichts Wichtiges zu vergessen (siehe unten). Nutzen Sie auch den BKK-Pflegefinder für die Suche nach geeigneten Anbietern auf www.bkk-pflegefinder.de.

Mehr zu einem vertrauensvollen Verhältnis zum Pflegedienst lesen Sie im Beitrag auf der rechten Seite.

Weitere Möglichkeit der Unterstützung: 24-Stunden-Pflegehilfe

Sollten Sie oder Ihr Angehöriger Versorgung rund um die Uhr in Ihrem Zuhause wünschen, gibt es Anbieter, die ausländische Pflegekräfte oder -dienste vermitteln. Für gewöhnlich haben diese Anbieter jedoch keine Zulassung als Pflegedienst und können nur im Rahmen von Pflegegeld bezuschusst werden.

Eine Rund-um-die-Uhr-Pflegekraft, meist Pflegehilfen aus Osteuropa, können bei täglichen Verrichtungen zur Hand gehen. Medizinische Hilfe dürfen sie jedoch nicht leisten – auch keine

Wundversorgung oder Medikamentenverabreichung. Die Hilfsperson muss offiziell bei der Meldebehörde angemeldet werden und benötigt eine Lohnsteuerkarte, die Sie als Arbeitgeber beantragen müssen. Außerdem muss für sie eine Unfallversicherung abgeschlossen werden.

Als Arbeitgeber haben Sie auch für Kost und Logis der Pflegehilfe zu sorgen.

Wie komme ich an eine 24-Stunden-Pflegehilfe?

Meist werden diese Hilfen durch Agenturen vermittelt. Seit Mai 2011 dürfen Arbeitsverträge mit Betreuungskräften jedoch auch direkt geschlossen werden. In vielen Fällen kann Ihnen auch die SBK-Pflegeberatung vor Ort Tipps geben, an wen Sie sich wegen einer Vermittlung wenden können.

Bevor Sie einen Arbeitsvertrag mit einer Pflegehilfe schließen, sollten Sie allerdings unbedingt klären, wer im Krankheits- oder Urlaubsfall der Betreuungskraft die Vertretung übernimmt. Besonders bei krankheitsbedingtem Ausfall ist ein kurzfristiger Ersatz wichtig – insbesondere dann, wenn Sie nicht in der Nähe leben und eine durchgehende Betreuung sehr wichtig ist.

Checkliste Beratungsgespräch: Was ist wichtig beim ambulanten Pflegedienst?

Abläufe

- Gibt es eine 24-Stunden-Rufbereitschaft?
- Können unter Umständen zusätzliche Einsätze geleistet werden?
- Gibt es Nachteinsätze?
- Lassen sich Einsätze nach den Gewohnheiten des Pflegebedürftigen planen?
- Können Einsätze abgesagt werden? Wie lange vorher?

Pflegepersonal

- Wie sieht die Dienstplanung aus?
- Wie viel Personalwechsel findet statt?
- Ist es möglich, von einem kleinen, festen Mitarbeiterteam versorgt zu werden?
- Gibt es genug ausgebildetes Personal für spezielle Bedürfnisse?
- Gibt es Haushaltshilfen für hauswirtschaftliche Hilfe?
- Gibt es Familienpfleger/innen zur Betreuung pflegebedürftiger Kinder?
- Gibt es einen bestimmten Ansprechpartner, falls Probleme auftreten?

Pflegeplanung und Dokumentation

- Wird die Planung der Pflege mit mir bzw. dem Pflegebedürftigen besprochen?
- Wird die Pflegedokumentation in der Wohnung des Pflegebedürftigen aufbewahrt?

Qualität der Leistungen

- Gibt es qualitätssichernde Maßnahmen (zum Beispiel Arbeit nach aktuellen Pflegestandards)?
- Wie kontrolliert der Pflegedienst die Qualität der Pflegeleistungen (zum Beispiel durch Pflegevisiten)?
- Werden die wichtigen sogenannten „weichen“ Faktoren der Qualität (zum Beispiel regelmäßige Fortbildung, Dienst- und Urlaubsplanung) beachtet?
- Wo und wie kann man sich gegebenenfalls beschweren?
- Ist der Pflegedienst zertifiziert?
- Gibt es ein Pflegeleitbild?

Kosten

- Gibt es einen Kostenvoranschlag?
- Geht aus dem Kostenvoranschlag hervor, welche Kosten die Pflegekasse übernimmt und was selbst zu zahlen ist?
- Gibt es einen Pflegevertrag?

AMBULANTE PFLEGE BRAUCHT VERTRAUEN

Weil ambulante Pflege und Betreuung in den eigenen vier Wänden stattfindet, ist ein vertrauensvolles Verhältnis zwischen Pflegebedürftigem, Ihnen und dem Pflegedienst wichtig. Was Sie sonst noch wissen sollten, können Sie hier nachlesen.

Was können Sie tun, wenn Sie Unterstützung daheim brauchen?

Wenn Sie sich entschieden haben, welche Art von Leistungen und Unterstützungen Sie benötigen, nehmen Sie am besten Kontakt mit den Pflegeanbietern in Ihrer Region auf. Bereiten Sie sich auf die Auswahlgespräche am besten mit der Checkliste auf der linken Seite unten vor.

Haben Sie sich für einen ambulanten Pflegedienst entschieden, sprechen Sie mit den Mitarbeiterinnen oder Mitarbeitern persönlich und zeigen Sie ihnen das Umfeld, damit sie wissen, wie die Situation vor Ort ist. Auf Wunsch geben Ihnen die Pflegedienste auch einen Kostenvoranschlag.

Worauf sollte man bei der Wahl eines ambulanten Pflegedienstes achten?

Der persönliche Eindruck ist wichtig: War Ihnen die Mitarbeiterin oder der Mitarbeiter, mit dem Sie gesprochen haben, auch sympathisch? Zudem ist wichtig, auf die Ausrichtung des Pflegedienstes zu achten – beispielsweise wenn eine spezielle Pflege nötig ist.

Die Beziehung zwischen Ihnen, dem Pflegebedürftigen und den Pflegekräften ist wesentlich für die Qualität der Pflege selbst, aber auch für das Wohlbefinden aller Beteiligten. Um eine tragfähige, vertrauensvolle Beziehung aufzubauen, sollte der Pflegedienst auch Ihre Leistungen bei der Versorgung des Pflegebedürftigen anerkennen. Klare Absprachen in der Aufgabenverteilung fördern den Aufbau einer stabilen Pflegebeziehung.

Die gute Abstimmung untereinander wird die Situation auch für den Pflegebedürftigen einfacher machen. Die Pflegekräfte sollten seine Wünsche beachten und sein Recht auf Selbstbestimmung und



Privatsphäre berücksichtigen. Das beinhaltet auch das Einhalten der Schweigepflicht. Bei außergewöhnlichen Situationen, zum Beispiel Streit in der Familie, sollte der Pflegedienst zudem sensibel reagieren.

Was ist wichtig beim Pflegevertrag?

Entscheiden Sie sich für einen Pflegedienst, wird ein schriftlicher Pflegevertrag abgeschlossen, der den vereinbarten Leistungsumfang sowie die Zeiten und Kosten der Pflegeeinsätze festhält. Der Pflegedienst sollte mit Ihnen den Vertrag besprechen, die Leistungskomplexe und die Vergütung der Leistung erläutern. Des Weiteren werden Ihnen die darin aufgeführten Kosten nachvollziehbar dargestellt. Auch bei neu hinzukommenden Leistungen können Sie von einem guten Pflegedienst zu Beginn immer einen neuen Kostenvoranschlag erwarten.

Wann sollten Sie Unterstützung suchen?

Angehörigenpflege ist nicht nur körperliche, sondern auch psychische Arbeit,

insbesondere wenn der Angehörige nicht mehr voll orientiert ist. Schalten Sie daher lieber frühzeitig jemanden ein, der Ihnen unter die Arme greift!

Nutzen Sie die Zeit, während der der Pflegedienst da ist, und lesen Sie Zeitung, trinken Sie eine Tasse Kaffee oder gehen Sie einkaufen. Dazu ist eine gute Vertrauensbasis wichtig.

Was kann ich tun, wenn es mit dem Pflegedienst Probleme gibt?

Viele sprechen aus Angst, die Pflegekraft zu verärgern, Probleme nicht an. Doch sollten Sie dies zuerst mit der Pflegekraft selbst tun. Danach kann man mit der Pflegedienstleitung sprechen, was nicht passt. Oft sind es Kleinigkeiten, die man ändern kann. Jede Beschwerde ist für den Pflegedienst auch eine Möglichkeit, seine Arbeit zu verbessern. Wenn das nicht möglich ist, kann man als letzten Schritt den Pflegedienst wechseln.

ALTERNATIVEN ZUM PFLEGEHEIM

Es gibt Situationen, die eine Pflege zu Hause verhindern.
Was können Sie in einem solchen Fall tun?



Die meisten Menschen im Alter über 65 Jahren leben in ihrer eigenen Wohnung, nur etwa jeder Zwanzigste in einem Pflegeheim. Kaum ein Betroffener oder Angehöriger befürwortet ausdrücklich den Umzug ins Pflegeheim. Dank der Unterstützung durch ambulante Pflegedienste und die Möglichkeiten der Tages- und Nachtpflege sowie Kurzzeit- und Verhinderungspflege kann so mancher Pflegebedürftige zu Hause bleiben, und selbst Berufstätige können ihre Angehörigen oft zu Hause versorgen.

Von der Klinik nicht gleich ins Heim

Ein kritischer Zeitpunkt ist oft ein Krankenhausaufenthalt durch eine akute Erkrankung, wie beispielsweise einen Oberschenkelhalsbruch. Das kann der erste Schritt zum unerwünschten Umzug ins Pflegeheim sein. Um das zu verhindern, sollte man sich an Fallmanager der Sozialdienste im Krankenhaus oder den SBK-Pflegefachberater wenden. Sie klären bereits vor der Entlassung aus dem Krankenhaus den individuellen Hilfebedarf und

die Möglichkeiten im Umfeld des Patienten, planen die einzelnen Schritte für die benötigte Hilfe zu Hause und koordinieren alle notwendigen Dienstleistungen, beispielsweise Haushaltshilfe oder häusliche Krankenpflege. So kann häufig der Umzug ins Heim verhindert werden.

**FALLMANAGER KÖNNEN DIE
MÖGLICHKEITEN
DER AMBULANTEN VERSORGUNG
ERMITTELN**

Doch auch in der Kurzzeitpflege macht der Pflegebedürftige nicht selten so viele Fortschritte, dass er, wenn er es wünscht, mit Unterstützung des Pflegedienstes und seiner Familie wieder in seiner eigenen Wohnung leben kann.

Selbstständigkeit durch Service-Wohnen

Zudem können neue Wohnformen für Menschen mit bestimmten Erkrankungen oder in höherem Alter die Einweisung in ein Pflegeheim hinauszögern oder verhindern.

Betreute Wohnformen, heute oft „Service-Wohnen“ genannt, bieten barrierefreie Wohnungen mit der Möglichkeit, je nach Bedarf Leistungen ambulanter Pflegedienste in Anspruch zu nehmen – vom Notruf, Essen auf Rädern und Hilfe beim Einkaufen bis zu pflegerischen Diensten. Der zunehmend Hilfsbedürftige behält so seine Selbstständigkeit. Die Hilfe wächst mit den Bedürfnissen. So lebt der Betroffene so lange in einer eigenen Wohnung, wie es geht.

Alternative: Wohngruppen

Wohngruppen ermöglichen Menschen mit verschiedenen Beeinträchtigungen, gemeinsam und begleitet von Betreuungspersonen, den Alltag zu bewältigen. Auch in solchen Wohnformen, zum Beispiel Demenzwohngruppen, wird auf eine möglichst große Selbstständigkeit der Bewohner geachtet.

Meine SBK: Ihre Online-Geschäftsstelle

Eben mal schnell eine Rechnung an uns hochladen, von unterwegs aus eine Mitgliedsbescheinigung anfordern, persönliche Daten ändern, Briefe der SBK digital erhalten: Ihre Online-Geschäftsstelle Meine SBK macht's möglich. Sogar am Bonusprogramm können Sie online teilnehmen. Sie sparen damit eine Menge Zeit, bleiben flexibel und genießen online zusätzliche Service-Vorteile der SBK.

Jetzt bei Meine SBK registrieren:
unter **meine.sbk.org** oder einfach
QR-Code scannen und die App
herunterladen!



Laden im **App Store** Jetzt bei **Google Play**



Wir sind auf deiner Seite.



GEMEINSAM ZU LÖSUNGEN

Wenn ein Angehöriger zu Hause gepflegt werden soll, ist das unter Umständen nicht nur für Sie, sondern auch für den Pflegebedürftigen eine Herausforderung. Die besten Lösungen finden Sie daher gemeinsam.

Pflegebedürftige und pflegende Angehörige erleben jeweils aus der ganz persönlichen Perspektive die Pflegebeziehung zu Hause mit ihrer ungewohnten Belastung und Einschränkung. Der Pflegebedürftige wird immer wieder mit seinem Schicksal hadern. Ältere Menschen überfordern dazu oft ihre Kinder mit der Erwartung, dass nach all den Jahren Fürsorge für diese die Kinder nun rund um die Uhr für sie da sein sollen. Gleichzeitig nehmen sie – wie auch jüngere Pflegebedürftige – ihre Hilfsbedürftigkeit selbst als große Belastung wahr. Sie spüren, dass sie „der Klotz am Bein“ der Familie sind. Ein zufriedenes Leben – wenn auch mit Einschränkungen – wird dadurch erschwert. Die Pflegesituation leidet.

Wunsch und Wirklichkeit

Die meisten Menschen möchten im Falle der Pflegebedürftigkeit zu Hause bleiben

und dort von Angehörigen und nicht von Fremden gepflegt werden. Gleichzeitig wollen sie aber nicht zur Last fallen. Ein unerfüllbarer Wunsch – die Situation ist nun einmal für alle belastend. Auch kann sich eine zunächst zu bewältigende Pflegesituation so verändern, dass es beim Pflegenden zur notorischen Überlastung kommt. Die Belastungen sind letztlich nur zu tragen, wenn alle Beteiligten die Situation der Betreuung zu Hause voll und ganz bejahen.

Eigenständigkeit erhalten

Besonders wichtig ist es, dem Pflegebedürftigen trotz all seiner Einschränkungen im Rahmen der Möglichkeiten seine Eigenständigkeit und Kontrolle über sich selbst zu erhalten. Überzogene Fürsorge und Schonung lassen kranken Menschen keinen Raum für Eigeninitiative und Eigenverantwortlichkeit.

Ein Übermaß an Zuwendung kann entmündigen – möglicherweise völlig unbe-

absichtigt und unbemerkt. Wer als Betroffener einigermaßen dazu fähig ist, kann mithelfen, die schwierige Lebenssituation mit ihren alltäglichen Problemen zu bewältigen. Pflegende Angehörige sollten den Pflegebedürftigen immer als Partner sehen und auch so behandeln. Wenn nötig, kann Mithilfe auch – liebevoll – eingefordert werden.

Sich selbst nicht vergessen

So mancher Pflegebedürftige möchte, dass der Angehörige ständig um ihn ist. Jeder Pflegende benötigt aber Zeit für sich, um den seelischen und körperlichen Belastungen der häuslichen Pflege gewachsen zu sein. Deshalb sollten Sie als pflegender Partner von Anfang an Freiräume für sich beanspruchen, im Nachhinein stößt der Wunsch sonst oft auf Unverständnis.

Das leisten Angehörige in der Pflege

- Hilfe im Haushalt wie Einkaufen, Kochen, Putzen
- Übernahme von Reparaturen und Gartenarbeiten
- Unterstützung im Alltag, zum Beispiel bei der Körperpflege, beim An- und Auskleiden, beim Essen und Trinken oder den Toilettengängen
- Organisation von Hilfen wie Haushaltshilfe, Essen auf Rädern, Beschäftigung
- Unterstützung bei Arztbesuchen und Behördengängen
- Unterstützung bei Vertragsangelegenheiten (beispielsweise Miete, Käufe, Versicherungen) und Bankgeschäften
- Übernahme von Krankenpflegeaufgaben wie Medikamentengabe, Verbandswechsel, Spritzen
- Übernahme von therapeutischen Aufgaben, zum Beispiel Geh- oder Sprechübungen



LEISTUNGEN *DER PFLEGE*

Haben Sie sich für die Pflege eines Angehörigen entschieden, sollten Sie die Hilfen und Unterstützungsleistungen in Anspruch nehmen, die Ihnen die Pflegekassen bieten.
Was gehört alles dazu?

WELCHE UNTERSTÜTZUNG IST MÖGLICH?

Menschen, die im Alter auf Hilfe und Pflege angewiesen sind, haben sehr unterschiedliche Bedürfnisse. Dementsprechend umfassend und abgestuft ist das Angebot an Leistungen zur Hilfe, Betreuung und Pflege. Welche sind das und wie können Sie diese für die Pflegeperson in Anspruch nehmen?



Pflegeleistungen erfolgen individuell, das heißt auf jeden Einzelfall bezogen. Sie bestehen aus der Zahlung eines Pflegegeldes bei Pflege durch eine Privatperson oder der Übernahme der Pflegekosten bei professioneller ambulanter oder (teil-)stationärer Pflege. Auch Kosten für Pflegehilfsmittel, wohnumfeldverbessernde Maßnahmen sowie ehrenamtliche Helfer können übernommen werden. In Form von Beitragszahlungen zur Renten- und oder Arbeitslosenversicherung für Pflegepersonen ist unter bestimmten Voraussetzungen auch die soziale Absicherung gewährleistet.

Auskunft über die Möglichkeiten im Einzelfall gibt der SBK-Pflegefachberater.

„Pflegegrade“ bieten gut abgestufte Hilfe

Die Einstufung in die verschiedenen Pflegegrade, die aufgrund der MD-Begutachtung erfolgt, dient dazu, die Leistungen der häuslichen wie auch der vollstationären Pflege besser abschätzen zu können. In der sozialen Pflegeversicherung werden die Sach- und Geldleistungen für die häusliche Pflege nach der Schwere der Pflegebedürftigkeit gestaffelt. Sachleistungen und Pflegegeld können auch kombiniert in Anspruch genommen werden.

Ziel ist es, die finanziellen Belastungen, die eine Pflegebedürftigkeit mit sich bringt, zu verringern.

Der Pflegegrad 1 beispielsweise ist für Personen gedacht, die geringfügige Einschränkungen der Selbstständigkeit oder ihrer Fähigkeiten aufweisen, zum Beispiel Menschen mit beginnender Demenz oder einer psychischen Erkrankung.

Hier gibt es zumindest einen zweckgebundenen ambulanten Entlastungsbetrag (für Leistungen der Tages- oder Nachtpflege, der Kurzzeitpflege, Leistungen ambulanter Pflegedienste oder Leistungen zur Unterstützung im Alltag) sowie einen Zuschuss, falls eine vollstationäre Pflege nötig wird.

Unterstützung im Alltag

Für die Unterstützung im Alltag (sogenannte Entlastungsleistungen) gibt es eine ganze Reihe von Möglichkeiten, um sowohl Pflegebedürftigen als auch pflegenden Angehörigen – als „familienentlastender Dienst – außerhalb der professionellen Pflege unter die Arme zu greifen. Dazu zählen beispielsweise Tagesbetreuungen in Privathaushalten (im Beisein einer geschulten Pflegekraft), Besuche durch ehrenamtliche Helfer oder Unterstützung im Rahmen von Nachbarschaftshilfen, zum Beispiel bei Einkäufen, Reinigungsarbeiten oder Botengängen. Auch Alltagsbegleiterinnen und Alltagsbegleiter können im Rahmen des Pflegegelds honoriert werden, sofern bestimmte Qualitätskriterien erfüllt sind. Ihre SBK-Pflegeberater können Ihnen bei diesen Fragen weiterhelfen.

Sie haben die Wahl und können kombinieren

Grundsätzlich bietet die Pflegekasse Leistungen sowohl für die professionelle stationäre oder ambulante Pflege als auch die Pflege durch Angehörige zu Hause. Ist eine dauerhafte Betreuung in einem Pflegeheim notwendig, übernimmt die Pflegekasse des Pflegebedürftigen die Kosten für Leistungen bei vollstationärer Pflege entsprechend dem Pflegegrad. Zusätzlich wird der pflegebedingte Eigenanteil bei den Pflegegraden 2 bis 5 in Abhängigkeit der Dauer der stationären Pflege bezuschusst.

Der pflegebedingte Eigenanteil in Pflegeheimen ist der monatliche Beitrag, den eine Bewohnerin oder ein Bewohner zusätzlich zu den Investitionskosten und Aufwendungen für die Unterbringung und Verpflegung in einer Pflegeeinrichtung zahlt. Dieser Eigenanteil ist unabhängig von Ihrem Pflegegrad. Das bedeutet: Auch wenn sich Ihr Pflegegrad erhöht, bleiben Ihre Kosten konstant. Mehr Infos zum Thema vollstationäre Pflege finden Sie unter sbk.org/pflegeheim.

Die Wahl unter den zugelassenen Einrichtungen und Diensten steht Ihnen frei. Entscheiden Sie sich für die häusliche Pflege, kommen Pflegesachleistungen und Geldleistungen infrage, die Sie auch kombinieren können.

Bei dieser Kombinationspflege prüft die Pflegekasse, ob die Pflegesachleistungen voll ausgeschöpft wurden. Ist dies nicht

der Fall, wird der offene Betrag prozentual als Pflegegeld ausgezahlt. Mehr Infos zum Thema Pflegegeld finden Sie unter sbk.org/pflegegeld.

Als Pflegesachleistungen bezeichnet man die Unterstützung durch professionelle Pflegedienste, die bis zu einem bestimmten Betrag direkt von der Pflegekasse bezahlt werden. Dazu können beispielsweise Maßnahmen wie Körperpflege, Hilfe beim Essen oder Übungen zum Erhalt der Beweglichkeit, aber auch medizinische Unterstützung wie Medikamentengabe, Verbandswechsel oder Injektionen zählen. Auch Hilfe bei der Haushaltsführung, zum Beispiel Kochen oder Reinigen der

Wohnung, gehören zu den Pflegesachleistungen.

Geldleistungen erfolgen in Form eines Pflegegelds an den Pflegebedürftigen, wenn der Pflegebedürftige durch eine vertraute Person gepflegt wird. Mehr Infos zum Thema Pflegesachleistungen finden Sie unter sbk.org/pflegedienst.

Beihilfe bzw. Heilfürsorge

Personen, die bei Krankheit oder Pflege nach Beamtenrecht Anspruch auf Beihilfe oder Heilfürsorge haben, erhalten die jeweils zustehenden Leistungen zur Hälfte (das gilt auch für den Wert von Sachleistungen).

GELD- ODER SACHLEISTUNGEN?

- Der Bezug von Pflegegeld ist sinnvoll, wenn ehrenamtliche Pflegepersonen die häusliche Pflege übernehmen. Das können zum Beispiel Familienangehörige oder Nachbarn sein. In diesem Fall erhält der Pflegebedürftige das Pflegegeld direkt auf sein Konto.

- Wird ein Pflegebedürftiger zu Hause durch einen ambulanten Pflegedienst gepflegt, ist dies eine sogenannte Pflegesachleistung. Die Pflegekasse rechnet dann direkt mit dem Pflegedienst ab. Die Landesverbände der Pflegekassen veröffentlichen im Internet Vergleichslisten über die Leistungen und Preise der zugelassenen Pflegeeinrichtungen sowie über die nach Landesrecht anerkannten Angebote zur Unterstützung im Alltag. Sie können diese Liste bei der Pflegekasse auch anfordern, wenn Sie einen Antrag auf Leistungen stellen.

- Pflegesachleistungen und Pflegegeld können Sie miteinander kombinieren. Haben Sie sich für eine Variante entschieden, können Sie Ihre Wahl jederzeit auch ändern. Teilen Sie dies umgehend der Pflegekasse mit.

- Der Entlastungsbetrag ist zweckgebunden und insbesondere für die Unterstützung im Alltag und haushaltsnahe Dienstleistungen gedacht.

Bei allen Fragen steht Ihnen die SBK-Pflegefachberatung zur Verfügung.

UNTERSTÜTZUNG AUCH AUSSER HAUS

Stationäre Einrichtungen können Sie bei der Pflege zu Hause entlasten – ob nur hin und wieder tagsüber, oder für eine begrenzte Zeit ganz.



FÜR WEN IST DIE TAGESPFLEGE?

- Ältere, psychisch veränderte Menschen, die besonderer Betreuung bedürfen.
- Ältere, alleinstehende Menschen, um Einsamkeit und Isolation zu vermeiden.

WANN KOMMT DIE KURZZEITPFLEGE INFRAGE?

- Wenn der Pflegenden verhindert ist, zum Beispiel wegen Krankheit oder Urlaub.
- Wenn sich die Pflegebedürftigkeit kurzzeitig verschlimmert.
- Nach einer stationären Behandlung, wenn die Pflege weder zu Hause noch teilstationär möglich ist.
- Wenn in Krisensituationen vorübergehend die häusliche oder teilstationäre Pflege nicht möglich ist oder nicht ausreicht.

Eine große Entlastung, insbesondere für berufstätige pflegende Angehörige, bietet die Tagespflege, die teilweise von stationären Einrichtungen, teilweise auch von ambulanten Pflegediensten angeboten wird. Qualifiziertes Personal betreut und versorgt dort tagsüber in der Woche Pflegebedürftige. Häufig sorgt ein Abholdienst für den Transport zur Einrichtung und wieder zurück. Abends, nachts und am Wochenende sorgt die Familie dann wieder selbst für die Pflege.

Chancen der Tagespflege

Die Tagespflege leitet auch zur Selbsthilfe an. Die Teilnehmer werden zum Beispiel durch krankengymnastische Übungen aktiviert, erledigen zusammen hauswirtschaftliche Arbeiten, machen Spaziergänge und Ausflüge oder Konzentrationstrainings. So soll die Selbstständigkeit der Tagespflegebesucher verbessert werden – ein wichtiger Aspekt beispielsweise auch bei Menschen mit Demenz.

Entsprechend der Tagespflege ist auch eine Nachtpflege möglich, um beispielsweise den Pflegenden eine ungestörte Nachtruhe zu ermöglichen. Die Betreuung erfolgt hier in einem vorher vereinbarten Zeitraum zwischen 18 und 7 Uhr.

Kurzzeitpflege

Auch pflegende Angehörige brauchen Urlaub oder können selbst krank werden. In solchen Fällen besteht die Möglichkeit, Pflegebedürftige in einem Alten- oder Pflegeheim für bis zu acht Wochen im Jahr unterzubringen. Wird die Verhinderungspflege nicht in Anspruch genommen, kann sie mit der Kurzzeitpflege kombiniert werden. Inzwischen gibt es auch Kurzzeitpflegeeinrichtungen mit Hotelcharakter. Dabei übernimmt die Pflegekasse den anfallenden Betreuungsteil, den Urlaubsteil zahlen der Pflegenden und der Gepflegte selbst.

Ziel der Kurzzeitpflege ist, die Angehörigen zu entlasten. Die Kurzzeitpflege kann aber auch den Pflegebedürftigen selbst nach einem Krankenhausaufenthalt auf die Rückkehr in den eigenen Haushalt vorbereiten. Bei kurzzeitiger Verschlechterung helfen Behandlungsmaßnahmen im Rahmen der Kurzzeitpflege, dass Pflegebedürftige langfristig in ihrer gewohnten Umgebung bleiben können. Für pflegebedürftige Kinder gibt es eine spezielle Kurzzeitpflege.

Voraussetzung für die Kurzzeitpflege ist ein Pflegegrad zwischen 2 und 5. Auch Personen ohne Pflegegrad können unter gewissen Voraussetzungen die Kurzzeitpflege in Anspruch nehmen, beispielsweise im Falle einer akuten Erkrankung, eines Unfalls

Wie wird Kurzzeit- und Verhinderungspflege finanziell unterstützt?*

| Leistung | Pflegegrad 1 | Pflegegrad 2 bis 5 |
|----------------------------|--|---|
| Kurzzeitpflege | evtl. 125 € Entlastungsbetrag, bis zu acht Wochen pro Jahr | 1.774 € pro Jahr plus 100% des nicht genutzten Budgets der Verhinderungspflege, d. h. insgesamt bis zu 3.386 € pro Jahr |
| Verhinderungspflege | – | 1.612 € pro Jahr plus bis zu 806 € des nicht genutzten Budgets der Kurzzeitpflege, d. h. insgesamt bis zu 2.418 € |

* Um immer aktuelle Informationen zu den Leistungen der Kurzzeit- und Verhinderungspflege zu bekommen, besuchen Sie sbk.org/kurzzeit-verhinderungspflege

oder einer Operation. Auch in diesem Fall kümmert sich der SBK-Pflegeberater.

Pflegebedürftige mit dem Pflegegrad 1 können den monatlichen Entlastungsbetrag für zusätzliche Betreuungs- und Entlastungsleistungen von 125€ für die Kurzzeitpflege einsetzen und die Kurzzeitpflege bis zu acht Wochen pro Kalenderjahr nutzen.

Die Leistungen für die Kurzzeitpflege liegen bei maximal 1.612€ pro Jahr. In dieser Zeit wird das Pflegegeld hälftig weitergezahlt. Durch nicht in Anspruch genommene Verhinderungspflege kann die Leistung der Kurzzeitpflege auf bis zu maximal 3.224€ im Kalenderjahr ausgeweitet werden.

Verhinderungspflege

Sind Sie durch Urlaub, Krankheit oder aus anderen Gründen vorübergehend an der Pflege gehindert, können Sie sich bei der Pflege vertreten lassen. Die Voraussetzung dafür: Der Pflegebedürftige hat einen Pflegegrad zwischen 2 und 5 und wurde zuvor mindestens sechs Monate in seiner häuslichen Umgebung gepflegt. Die Leistung ist auf maximal 1.612 € im Jahr beschränkt. Verhinderungspflege, auch Ersatzpflege genannt, ist bis zu einer Gesamtdauer von sechs Wochen pro Kalenderjahr möglich. Während dieser sechs Wochen wird die Hälfte des bisher bezogenen (anteiligen) Pflegegeldes weitergezahlt. Außerdem werden die Renten- und Arbeitslosenversicherungsbeiträge von der Pflegekasse weitergezahlt. Dadurch bleibt der Rentenanspruch für die Zeit des Urlaubs in voller Höhe bestehen und der Arbeitslosenversicherungsschutz erhalten.

Bei einer stundenweisen Verhinderung der Pflegeperson von weniger als acht Stunden am Tag besteht ein Anspruch auf das volle Pflegegeld.

Die Pflegevertretung kann selbst organisiert werden und durch einen Pflegedienst oder andere Familienmitglieder erfolgen. Bitte sprechen Sie bei Pflege durch Angehörige zur Kostenübernahme mit Ihrem SBK-Pflegefachberater.

Verhinderungspflege lässt sich auch mit Kurzzeitpflege kombinieren und umgekehrt. Wer auf Kurzzeitpflege verzichtet, kann also beispielsweise eine Leistung von maximal 2.418€ im Rahmen der Verhinderungspflege erhalten.



FRAGEN SIE IHRE KRANKEN- UND PFLEGEKASSE!

Welche Leistung kann ich in Anspruch nehmen? Die SBK-Pflegefachberater helfen weiter. Die SBK-Pflegefachberatung erreichen Sie unter der Telefonnummer **0800 072 572 582 50** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands).

BESONDERHEIT FÜR PFLEGEBEDÜRFTIGE MIT DEN PFLEGEGRADEN 4 UND 5 BIS 25 JAHRE IN DER KURZZEIT- UND VERHINDERUNGSPFLEGE

Für Pflegebedürftige bis 25 Jahre mit Pflegegraden 4 und 5 gilt der gemeinsame Jahresbetrag in Höhe von 3.386 €. Dieser kann flexibel für die Kurzzeit- und Verhinderungspflege eingesetzt werden. Zudem kann die Verhinderungspflege bis zu 8 Wochen im Kalenderjahr in Anspruch genommen werden. Ab dem 01.07.2025 gilt diese Änderung für alle pflegebedürftigen Personen; sie erhalten dann einen gemeinsamen Jahresbetrag von 3.539 €.

DAS EIGENE HEIM ANPASSEN

Geschafft! Nach dem Schlaganfall versagten Horst Kiesing* lange die Beine. Jetzt kann er wieder laufen – allerdings nur mit Rollator. Da wird die Wohnung zum Hindernisparcour. Ein Umbau steht an.

Oft merkt man erst, wie eng es in der eigenen Wohnung ist, wenn man auf Hilfsmittel zur Bewegung angewiesen ist. Und wer weniger mobil wird, stellt fest, wie unpraktisch zum Beispiel der hohe Badewannenrand und der niedrige Toilettensitz sind.

Um freie Durchgänge in der Wohnung zu schaffen, reicht das Umstellen von Möbeln oft nicht. Die Türen zum Bad sind meist zu schmal, um mit Rollator oder Rollstuhl bequem durchzukommen. Und statt der Badewanne wäre jetzt eine bodengleiche Dusche viel günstiger. Wer in seiner Wohnung bleiben will, muss deshalb oft über einen Umbau nachdenken.

Sind solche Umbauten die Voraussetzung für die Pflege daheim oder gar für ein teilweise selbstständiges Leben des Pflegebedürftigen alleine, kann die Pflegeversicherung die Umbaumaßnahmen finanziell unterstützen.



Erst fragen, dann bauen

Bevor Sie Maßnahmen planen, sprechen Sie mit dem SBK-Pflegefachberater. Wenn notwendig, kommt er auch in Ihre Wohnung und spricht mit Ihnen über sinnvolle

Umbaumaßnahmen. Zur Bewilligung eines solchen Zuschusses muss der Medizinische Dienst der Krankenkassen vor der Baumaßnahme deren Notwendigkeit empfehlen.

Die Höhe des Zuschusses der Pflegekasse richtet sich nach den Gesamtkosten des Umbaus. Was über die maximal bezuschussten 4.000 € hinausgeht, müssen die Pflegebedürftigen allerdings selbst tragen. Bei veränderter Pflegesituation oder nach einem Umzug ist eine erneute Finanzierung möglich.

Wer zur Miete lebt, sollte bei umfangreichen Umbaumaßnahmen den Vermieter mit in die Planung einbeziehen. Nach heutigem Mietrecht sind die Chancen gut, seine Zustimmung zu bekommen.

Maßnahmen, die nicht in die Bausubstanz eingreifen, dürfen dagegen auch ohne Zustimmung des Vermieters durchgeführt werden.

Leistungen zur Verbesserung des Wohnumfelds

Höhe des Zuschusses: Bis zu 4.000 € je Umbaumaßnahme

Voraussetzungen

- Durch den Umbau wird die häusliche Pflege ermöglicht oder erheblich erleichtert oder der Pflegebedürftige kann durch den Umbau wieder ein möglichst selbstständiges Leben führen, ist also weniger auf Pflegekräfte angewiesen.
- Die Maßnahme ist auf Dauer angelegt.
- Sie betrifft den Lebensmittelpunkt des Pflegebedürftigen.
- Es liegt mindestens Pflegegrad 1 vor.

Antrag

Vor Beginn der Maßnahme mit einem Kostenvoranschlag bei der Pflegekasse einen Antrag stellen.

Zuschussfähig sind beispielsweise

- Einbau eines Treppenlifts
- Einbau einer bodengleichen („barrierefreien“) Dusche
- Montage von Einstieghilfen für Badewannen
- Höhenanpassung von Toilettensitz und Waschbecken
- Verlegung von Schaltern und Armaturen für Rollstuhlfahrer
- Türverbreiterung
- Verlegung eines rutschhemmenden Bodenbelags
- Absenkung des Briefkastens auf Griffhöhe
- Absenkung der Fenstergriffe
- Absenkung von Küchenschränken, Arbeitsplatte, Herd usw., Einbau herausfahrbarer Unterschränke

SONSTIGE LEISTUNGEN

Die Pflegeversicherung ist als Teilkaskoversicherung angelegt, deckt also nicht alle Kosten im Rahmen der Pflegebedürftigkeit ab. Wenn Sie über zu wenig Einkommen oder Vermögen verfügen, um die übrigen Kosten aufzufangen, können Sie auf Hilfe von anderer Seite hoffen.

Erna Wunfrieds* Rente ist bescheiden. Schon bevor sie pflegebedürftig wurde, musste die 81-jährige, kinderlose Witwe jeden Cent umdrehen. Für das Pflegeheim, in dem sie inzwischen wohnt, reicht ihre Rente und das, was die Pflegeversicherung zahlt, vorne und hinten nicht aus. Doch es gibt weitere Unterstützungsmöglichkeiten.

Grundsicherung

Die Grundsicherung richtet sich nach dem Bedarf und soll im Alter oder bei voller Erwerbsminderung die Existenz sichern, wenn, wie bei Erna Wunfried, andere Leistungen nicht ausreichen. Eigenes Einkommen und Vermögen werden angerechnet, da Grundsicherungsleistungen nur Bedürftige bekommen sollen, die ihren Lebensunterhalt nicht oder nicht vollständig bestreiten können. Beantragt wird sie beim Sozialamt.

Hilfe zur Pflege

In bestimmten Fällen reicht auch das nicht aus. Für nicht erwerbsfähige Personen gibt es zusätzlich noch die „Hilfe zum Lebensunterhalt“. Dazu gehört auch die „Hilfe zur Pflege“ für stark behinderte und pflegebedürftige Personen, deren Bedarf über andere Leistungen nicht gedeckt ist. Die „Hilfe zur Pflege“ soll also die Lücken schließen, die zum Beispiel zwischen den Kosten des Pflegeheims und den Einkünften aus Rente, Erwerbsminderungsrente oder Grundsicherung besteht. Am häufigsten unterstützt die „Hilfe zur Pflege“ Heimbewohner: Sieben von zehn Leistungsberechtigten lebten Ende 2013 in Wohn- oder Pflegeheimen. Die Hilfe setzt ein, sobald der Bedarf bekannt wird. Das kann schon durch einen Telefonanruf des Betroffenen oder seines Nachbarn beim Sozialamt geschehen.

Sozialgeld

Sozialgeld ist eine Leistung für hilfebedürftige Personen, die nicht erwerbsfähig sind, also keinen Anspruch auf Arbeitslosengeld II (ALG II) haben und mit einem erwerbsfähigen Hilfebedürftigen, der selbst Leistungen wie das ALG II erhält, zusammenleben. Konkret sind das beispielsweise Kinder bis zum 15. Geburtstag oder beispielsweise wegen einer Behinderung erwerbsunfähige Jugendliche bis zur Vollendung des 18. Lebensjahres, die mit ihrer arbeitslosen Mutter zusammen leben. Dazu gehören aber auch erwerbsunfähige Erwachsene, die keine Rente oder Erwerbsminderungsrente erhalten. Der Bezug von Sozialgeld ist wie der des ALG II erst möglich, wenn eigenes Vermögen bis auf einen bestimmten Freibetrag aufgebraucht wurde.

Zum Versorgungsamt?

Neben dem Sozialamt kann auch das Versorgungsamt Unterstützung bieten, beispielsweise in Fragen der Kriegsopferentschädigung oder der Versorgung von Soldaten und Zivildienstleistenden. Zudem ist dieses Amt für alle Schwerbehindertenangelegenheiten zuständig. Schwerbehinderte sind Personen, die aufgrund einer Behinderung in ihrer Erwerbsfähigkeit dauerhaft um wenigstens 50 Prozent gemindert sind. Der Grad der Behinderung wird auf Antrag durch die Versorgungsämter festgestellt, die gegebenenfalls auch den Schwerbehindertenausweis ausstellen. Mit dem Schwerbehindertenausweis können Nachteilsausgleiche in Anspruch genommen werden, zum Beispiel je nach zusätzlichen Vermerken auch Freifahrten mit öffentlichen Verkehrsmitteln, gegebenenfalls mit Begleitperson.

* Name von der Redaktion geändert

! TIPP

Leistungen der Kommunen oder überörtlicher Träger beantragen Sie in der Regel beim Sozialamt. Ihr SBK-Pflegefachberater vermittelt den Kontakt.



LOTSEN DURCH DEN PFLEGEDSCHUNGEL

Es besteht ein gesetzlicher Anspruch auf Pflegeberatung. Ziel ist die umfassende Information und konkrete Hilfe in allen Fragen rund um die Pflege. Sandy Kachel, Pflegefachberaterin der SBK, erklärt auch anhand konkreter Beispiele, was die Pflegeberatung leisten kann.

In der Pflegeberatung erfahren Sie von ganz unterschiedlichen Schicksalen. Haben Sie ein spezielles Vorgehen bei den Erstgesprächen?

Ja, ich beginne das erste Gespräch meist gleich: Als Pflegefachberaterin möchte ich mir zunächst ein genaues Bild machen von der individuellen Situation des Kunden. Dazu stelle ich Fragen zum persönlichen Umfeld, zum sozialen Netzwerk, zum Hilfebedarf und zum Grund der Antragstellung. Hierbei möchte ich entscheiden, ob eine einmalige Pflegeberatung ausreicht oder eine ausführliche, längerfristige Pflegeberatung notwendig ist. Dazu habe ich wiederum eine genaue Vorstellung, die nicht nur die Planung der Hilfe, sondern auch das beobachtende Weiterverfolgen sowie eine Auswertung einschließt.

Man könnte auch sagen, hier entscheidet sich meine Lotsenfunktion: Ist der Kapitän oder die Mannschaft in Not, kommt der Lotse mit an Bord. Er nimmt dann das Ruder in die Hand – der Lotse hat alle notwendigen Dienste, Dienstleistungen, Netzwerke im Blick, er plant mit allen Akteuren an Bord, leitet, steuert, überwacht und überprüft das Ergebnis und fängt gegebenenfalls wieder am Anfang an, so lange, bis der Kapitän und seine Mannschaft wieder alles selbst meistern, was notwendig ist.

Können Sie dem Versicherten dann auch sofort hilfreiche Maßnahmen anbieten?

Ja, dazu fällt mir immer ein guter Tipp ein. Wir stellen zunächst meist einen Antrag an die Pflegeversicherung. Natürlich gibt



SANDY KACHEL, PFLEGEFACHBERATERIN DER SBK

Wie fast alle Pflegeberaterinnen und Pflegeberater der SBK hat Sandy Kachel neben ihrer langjährigen Berufserfahrung in der Beratung als ausgebildete Sozialversicherungsfachangestellte auch eine Zusatzqualifizierung. Zudem verfügt sie über eine abgeschlossene Weiterbildung als Pflegefachberaterin sowie als Case Managerin.

es auch die Situation, dass ein Kunde diese Antragstellung als den richtigen Weg sieht und nun enttäuscht wird, weil er die Voraussetzungen noch nicht erfüllt – dann bieten wir ihm eben eine andere Möglichkeit an.

Viele sind bei plötzlich auftretenden Pflegefällen dann nicht nur

organisatorisch, sondern auch emotional überfordert. Können Sie Ihnen auch hierbei helfen?

Alleine die Tatsache, dass wir dem Kunden aktiv zuhören, ihn oder seine Angehörigen ernst nehmen, die nächsten Schritte mit ihm planen und festlegen, bringt Klarheit. Es erzeugt auch Ruhe in einer aufgeregten, problematischen Situation und schafft Vertrauen. Individuelle Fachkompetenz ist hier eine echte Hilfe.

Haben Sie ein konkretes Beispiel für einen schwierigen Fall bzw. ein Beispiel, bei dem Sie stolz darauf sind, einem Kunden wirklich weitergeholfen zu haben?

Einer meiner sehr komplexen Fälle war ein schwerkranker Säugling, der mit seiner Mutter gleich nach der Geburt aus der Klinik entlassen wurde, ohne Beratung, ohne Hilfsmittel, ohne Perspektiven – auch dachte keiner an die Geschwister, den berufstätigen Vater oder daran, wie die Mutter über eine langfristige Versorgung hinweg selbst gesund bleiben sollte. Zunächst herrschte Chaos, es ging um Hilfsmittelversorgung, 24-Stunden-Betreuung und hauswirtschaftliche Belange – sogar um die Hausaufgabenbetreuung der anderen Kinder. Die Begleitung dauerte etwa einhalb Jahre bis hin zur Familien-Reha. Inzwischen hat die Familie einen guten Weg gefunden; die Mutter arbeitet wieder stundenweise, weil ihr der Beruf Spaß macht und für sie persönlich eine Entlastung darstellt. Dies sind Herausforderungen, auf die ich stolz bin, sie gemeistert zu haben.

In meiner langjährigen Erfahrung gibt es einige Fälle, die mir in Erinnerung bleiben und ich erlebe auch Kunden, die eine Pflegeberatung mehrmals nutzen. Oft begleite ich Familien, in denen zunächst der Pflegebedürftige im Vordergrund steht, dann kommt ein weiterer Schicksalsschlag und wir kümmern uns nun beispielsweise auch um die erkrankte Pflegeperson.

Wo liegen für Sie die Herausforderungen bei Ihrer Arbeit?

Die Bandbreite der Kunden im Lebenszyklus zu erleben. Wir beraten Eltern mit Säuglingen, Klein- und Schulkinder, Menschen mit akuter und chronischer Erkrankung, behinderte Menschen und deren Angehörige in jedem Lebensalter, Menschen in der letzten Lebensphase und unsere große Gruppe der Senioren. Jeder für sich hat schon eine andere Art von problematischer Situation, die es zu bewältigen gilt. Meine Aufgabe ist es, immer wieder neutral zu bleiben und mich den individuellen Situationen zu stellen.

Wie beurteilen Sie die Möglichkeiten der Unterstützung durch die Pflegeversicherung?

Wenn wir die aktuelle Situation der Pflegeversicherung anschauen, dann hat sich einiges getan in den letzten Jahren,

zunächst durch die Einführung der „eingeschränkten Alltagskompetenz“, und es sind weitere Verbesserungen gekommen, wie mit dem neuen Begriff der Pflegebedürftigkeit und den daraus resultierenden Pflegegraden.

Natürlich passt nicht immer jedes Angebot zur Situation. Ein großes Problem sind die Hilfestellungen für Kinder, weil hier oft Versorgungsangebote fehlen oder überhaupt nicht passen. Zusätzlich ist spürbar, dass die ambulante Pflegesituation in eine Schieflage gerät: Es fehlen ambulante Pflegekräfte mit einer guten Ausbildung und es fehlen ehrenamtliche Helfer in der Nachbarschaftshilfe oder in hauswirtschaftlichen Diensten.

Gerade in der häuslichen Pflege gibt es oft Überforderung und Enttäuschung. Können Sie pflegenden Angehörige solche Situationen leichter zu machen?

Vor allem bei der Pflege von demenzkranken Menschen sind die Grenzen sehr schnell erreicht und es kann auch zu Gewalt in der Pflege kommen. Um dies zu vermeiden, unterstützen wir die Angehörigen mit der Erstellung von Szenarien, damit sie Hilfe annehmen. Es gilt, Freiräume rechtzeitig zu schaffen, Entlastungsangeboten zu nutzen: Es gibt Urlaubsangebote gemeinsam mit Pflegebedürftige oder

Demenzkranken und es gibt Rehamaßnahmen speziell für pflegende Angehörige.

Wie arbeiten Kunden- und Pflegefachberater bei der SBK zusammen?

Bei der SBK arbeiten wir im Rahmen des Fallmanagements Hand in Hand. Kurze Wege innerhalb der SBK ermöglichen dabei einen unkomplizierten und schnellen Austausch im Sinne des Kunden.

Was ist Ihr persönlicher Tipp für Angehörige, die einen Pflegefall betreuen?

Rechtzeitig Entlastung einplanen, sich selbst nicht aufgeben, sich eine positive Grundeinstellung erhalten. Zugeben, dass nicht jeder Mensch zum Pflegen geboren ist, und dann die Lösung akzeptieren. Und vor allem nicht vergessen: Pflegezeit ist Lebenszeit!

„Meine SBK“ – Unterstützung jederzeit und überall

Erledigen Sie Ihre Anliegen einfach online, wo und wann immer Sie möchten: Reichen Sie Dokumente wie Rechnungen ein, aktualisieren Sie Ihre persönlichen Daten oder lesen Sie die Post von Ihrer SBK – das und viele praktische Funktionen und Services mehr können Sie ganz einfach in der Online-Geschäftsstelle Meine SBK nutzen. Mit Meine SBK sind Sie völlig unabhängig von unseren Öffnungszeiten und Sie sparen neben Zeit auch Papier- und Portokosten. Am einfachsten geht das mit der Meine SBK-App.

Die App zu den Funktionen von Meine SBK mit allen digitalen Services der SBK finden Sie – zusammen mit weiteren Informationen – entweder in der Webversion unter meine.sbk.org oder in den App-Stores von Apple oder Google (Android). Scannen Sie dafür die jeweiligen Codes im Kasten rechts.

Die Meine SBK-App bietet zahlreiche praktische Funktionen. Finden Sie es heraus und registrieren Sie sich – falls noch nicht geschehen – gleich heute!



Laden im **App Store**



Jetzt bei **Google Play**



RUND UM DIE PFLEGEPERSON

Meist ist der Übergang von der Fürsorge zur Pflege eines Angehörigen fließend. Oft sind Sie dabei gefordert, immer mehr pflegerische Tätigkeiten zu übernehmen. Pflege-Grundkenntnisse helfen Ihnen dabei – diese können Sie in Pflegekursen lernen. Wenn Sie neben der Pflege noch berufstätig sind, sollten Sie nicht nur wissen, wie Sie abgesichert sind, sondern auch nicht vergessen, an sich selbst zu denken.

PFLEGEN LERNEN

Wenn Sie vorhaben, eine Angehörige oder einen Angehörigen zu pflegen, ist die Teilnahme an einem Pflegekurs ein guter Einstieg für Sie.

Pflegekurse bieten praktische Anleitung und Informationen, aber auch Beratung und Unterstützung. Außerdem können Sie sich dabei mit anderen pflegenden Angehörigen austauschen und Kontakte knüpfen.

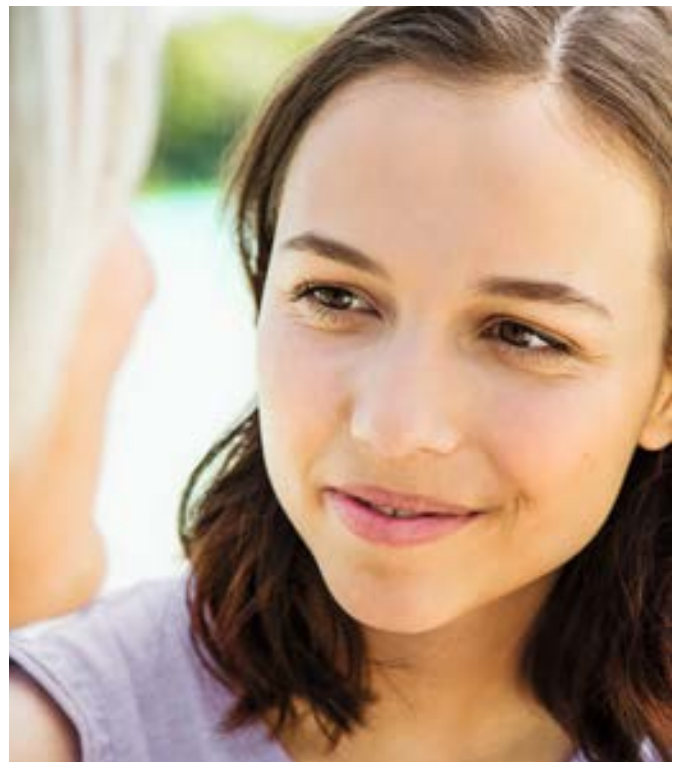
Die Kurse werden meist in Zusammenarbeit mit Verbänden der freien Wohlfahrtspflege, Volkshochschulen, der Nachbarschaftshilfe oder Bildungsvereinen angeboten. Sie sind für Teilnehmer unentgeltlich, die Kosten werden von der Pflegeversicherung übernommen. Das gilt auch dann, wenn noch keine Leistungen der Pflegeversicherung bezogen werden.

An Pflegekursen können übrigens auch Interessenten teilnehmen, die (noch) keinen zu pflegenden Angehörigen haben.

Auch spezialisierte Kurse im Angebot

Ein Pflegekurs sollte natürlich Ihren Informationsbedarf so gut wie möglich decken. Daher können Sie auch spezialisierte Kurse wählen, zum Beispiel zu den Anforderungen der Demenz oder auch zu unterschiedlichen Pflegemethoden.

Neben dem praktischen Rüstzeug erfahren Sie auch Dinge, die Ihnen die Pflege im Alltag erleichtern, beispielsweise wie Sie die tägliche Pflege am besten organisieren und was Ihnen hilft, sich nicht zu überfordern.



Inhalte von Pflegekursen

Pflegekurse vermitteln wichtige Kenntnisse und Fähigkeiten für die häusliche Pflege, zum Beispiel

- Körperpflege
- Heben und Lagern
- Rückenschonendes Arbeiten
- Ernährung
- Inkontinenzversorgung
- Psychologie
- Hygiene
- Gebrauch von Hilfsmitteln
- Individueller Rat und Hilfen für Angehörige
- Pflegeversicherung, Finanzen

Schulung zu Hause möglich

Besteht bereits ein Pflegegrad, kann die Schulung auch in der Wohnung des Pflegebedürftigen stattfinden. Speziell geschulte Pflegefachkräfte bieten diese Leistung wie die Pflegekurse kostenfrei an.

Zwar fehlt hier der Austausch mit anderen pflegenden Angehörigen, dafür kann konkret und praktisch auf die häuslichen Verhältnisse des Einzelnen eingegangen werden. Vor allem, wenn Sie mit Hilfsmitteln arbeiten müssen, ist eine individuelle Einweisung hilfreich.

Weitere Möglichkeit: Online-Pflegekurse

Es besteht auch die Möglichkeit, online an Pflegekursen teilzunehmen. Online-Pflegekurse enthalten all das, was Sie bei einem Pflegekurs vor Ort auch erfahren würden. Da jedoch viele



Bitte wenden Sie sich für weitere Informationen zu Pflegekursen an Ihre SBK-Pflegefachberatung. Wir helfen Ihnen bei allen Fragen zu Pflegekursen unter **0800 072 572 582 50** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands) weiter. Oder informieren Sie sich online unter **sbk.org/pflegekurse**.

pflegende Angehörige kaum die Zeit finden, einen Pflegekurs persönlich zu besuchen, können sie die Vorteile des Internets nutzen und in Online-Pflegekursen die wichtigsten Dinge so lernen, wie es ihre Zeit und Interessen erlauben. Denn in den Online-Kursen

gibt es weder Wartezeiten noch ein vorgeschriebenes Lerntempo. Mit wenigen Klicks finden Sie die Themen, die Sie gerade am meisten interessieren. So können Sie z. B. Vergessenes jederzeit wiederholen.

Eine Auswahl an Online-Pflegekursen finden Sie beispielsweise unter **pflege.curendo.de** oder unter **sbk.org/pflegekurse**

Selber pflegen – gut versichert

Wer für Pflegebedürftige zu Hause die Betreuung übernimmt, ist auch selbst abgesichert.

Wer zeitweise nicht mehr arbeitet, um Angehörige zu pflegen, ist nicht mehr automatisch sozialversichert. Doch die Pflegeversicherung unterstützt Sie auch in diesem wichtigen Bereich.

Sie zahlt die Rentenbeiträge für Pflegepersonen, die Pflegebedürftige ab Pflegegrad 2 mindestens 10 Stunden wöchentlich, verteilt auf mindestens zwei Tage, pflegen. Der Rentenbeitrag steigt mit zunehmendem Pflegegrad und kann dabei auch auf mehrere Pflegepersonen aufgeteilt werden.

Zudem zahlt die Pflegeversicherung unter bestimmten Voraussetzungen Beiträge zur Arbeitslosenversicherung für Pflegepersonen, die aus dem Beruf aussteigen.

Pflegende Angehörige sind außerdem auch unfallversichert. Die Beiträge werden vom Unfallversicherungsträger der Gemeinde, in der der Pflegehaushalt liegt, getragen. Mehr dazu auf den Seiten 32 und 33.

Soll ich mich zusätzlich versichern?

Da die gesetzliche Pflegeversicherung nicht alle Pflegekosten abdeckt, bieten Unternehmen der privaten Krankenversicherungen Pflegezusatzversicherungen an. Der Vergleich der verschiedenen Leistungen ist nicht immer einfach. Da gibt es zum Beispiel Tage- oder Monatsgeld durch die Zusatzversicherung, eine prozentuale Erstattung des Versicherungssatzes je nach Pflegegrad und Pflegeart sowie eine prozentuale Erstattung der Restkosten.

In der Regel lohnt sich eine solche Pflegezusatzversicherung bereits in jüngeren Jahren. Ebenso kann in fortgeschrittenem Alter eine private Versicherung sinnvoll sein: Der Staat fördert private Pflegeversicherungen mit 60 € im Jahr.

! TIPP

Als SBK-Kunde profitieren Sie von Zusatzversicherungen, die wir gemeinsam mit unserem Kooperationspartner ARAG zu besonderen Konditionen anbieten. Mehr Informationen finden Sie unter **sbk.org/zusatzversicherungen**.

PFLEGE UND BERUF VEREINBAREN

Den Beruf mit der Versorgung eines pflegebedürftigen Angehörigen vereinbaren zu müssen, ist längst keine Seltenheit mehr. Das zeigt auch das Beispiel von Jan Großmann* und seiner persönlichen Pflegesituation.

Jan Großmann pflegt seit vielen Jahren seinen 85-jährigen Vater zu Hause. Dieser ist, mit einer mittlerweile sehr fortgeschrittenen Demenz, seit etwa zehn Jahren pflegebedürftig. Auch die 80-jährige Mutter, die ebenfalls im gemeinsamen Haushalt lebt, baut schon ab, braucht aber selbst noch keine Unterstützung.

Für die Familie war von Anfang an klar: Die Pflege soll so lange wie möglich zu Hause stattfinden; Jan Großmann zog daher von seiner bisherigen Arbeitsstätte wieder zurück in die Heimatstadt und orientiert sich derzeit beruflich neu.

Er ist aber so viel wie möglich zu Hause. Denn er sieht sich persönlich dazu verpflichtet, die Eltern zu betreuen: „Früher haben sie uns gewickelt, und nun ist es eben umgekehrt.“ Obwohl die Entscheidung, die Pflege zu übernehmen, vor allem aus emotionalen Gründen getroffen wurde, weiß Jan Großmann, dass der finanzielle Aspekt nicht vernachlässigt werden darf. Denn selbst mit dem Erreichen des höchsten Pflegegrades reicht das Pflegegeld gerade so für die notwendigen Leistungen aus.

Wie sieht der Pflegealltag aus?

Die tägliche Pflege übernimmt ein Pflegedienst, der morgens und abends kommt. Zusätzlich gibt es Unterstützung durch einen Demenzbetreuer und eine Demenzgruppe; tagsüber leisten dem Vater entweder die Mutter oder er selbst Gesellschaft. Kurzzeit- und Verhinderungspflege lehnte der Vater bislang kategorisch ab; mittlerweile ist er insgesamt zugänglicher. Durch den Demenzbetreuer, der einmal die



Woche nach Hause kommt, wurde jedoch eine gute Alternative gefunden.

Das eigene Leben und das der Mutter, so empfindet Jan Großmann es, wurde komplett umgekrempelt. Auch wenn er sich gerade nicht um den Vater kümmern muss, fühlt er sich in Bereitschaft und lauscht auf Geräusche im Haus. Es werden Entscheidungen nötig, die ihm nicht leichtfallen – ob es darum geht, Zimmertüren abzusperrten, den Herd abzuklemmen, Gegenstände „in Sicherheit zu bringen“, immer ist er sich bewusst, den Vater in seinen Persönlichkeitsrechten einzuschränken. Wenn der Vater jedoch nachts in Pantoffeln auf die Straße läuft, fühlt er sich bestärkt, solche Maßnahmen zu treffen. Mindestens fünf Stunden täglich, so schätzt Jan Großmann, bringt er an Pflegezeit auf. Für Verwaltung und Korrespondenz kommen noch einmal vier bis fünf Stunden pro Woche hinzu.

Persönliche Erfahrungen

Über Jahre hinweg hat Jan Großmann nun hautnah erlebt, wie ein vertrauter Mensch sich komplett verändert. Er musste über die Zeit erst lernen, mit dem dementen Vater überhaupt umzugehen; gerade in den ersten Stadien hat dieser sehr viel Widerstand geleistet und war in keiner Weise kooperativ; es war schwer, überhaupt erst einen Zugang zu finden. Mit fortschreitender Erkrankung wurde der Vater jedoch ruhiger; dafür zeigt sich die Mutter uneinsichtig und möchte sich vom Sohn nichts sagen lassen. Ihr scheint auch das Verständnis für die Situation des Vaters zu fehlen.

Verbesserungen nötig

Zwar hat Jan Großmann das Gefühl, „doppelt komfortabel aufgestellt zu sein“, weil er sich einerseits durch seine Kasse so gut unterstützt sieht, zum anderen aber auch, weil er in seiner Heimatstadt im Pflegebereich überdurchschnittlich viele Angebote vorfindet.

Um die Pflege zu verbessern, will er die selbst gewonnenen Erkenntnisse über die täglichen Abläufe auf einem Blatt für den Pflegedienst zusammenfassen – jeder Pfleger könnte dann schnell alle wichtigen Informationen zur Verfügung haben, statt auf das unübersichtliche Pflegeprotokoll angewiesen zu sein. Er würde es zudem begrüßen, wenn er statt vieler Einzelleistungen ein eigenes Budget erhalten würde, das er dann flexibel je nach Sachlage einsetzen könnte.

* Name von der Redaktion geändert

ARBEIT UND PFLEGE: „WIR BRAUCHEN MEHR FLEXIBILITÄT IN DEN UNTERNEHMEN.“

Wie haben Sie als Arbeitgeber das Thema pflegende Arbeitnehmer gehandhabt?

Wir haben immer versucht, individuelle Lösungen zu finden. So haben wir uns zum Beispiel im Fall einer leitenden Pflegekraft darauf verständigt, dass sie ein paar Wochen zu Hause bleiben konnte, um ihre kranke Mutter zu pflegen. Bei vollem Gehalt. Da haben wir überhaupt kein Theater darum gemacht. Geschadet hat es uns nicht, denn mit ihrem Engagement für das Unternehmen hat diese Mitarbeiterin den Ausfall dicke wieder wettgemacht. Voraussetzung für ein solches Vorgehen ist allerdings, dass die Führungskräfte ihre Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter gut kennen.

Nicht alle Arbeitgeber sind so aufgeschlossen, sondern fordern im Gegenteil volle Leistung.

Deshalb muss der Gesetzgeber auch einen Rahmen schaffen, damit die Arbeitgeber das Problem nicht nach Gutdünken regeln können und die Arbeitnehmer nicht immer als Bittsteller auftreten müssen. Das Pflegezeitgesetz, mit dem Arbeitnehmer bis zu sechs Monate Pflegezeit nehmen können, und die Möglichkeit, im Rahmen einer Familienpflegezeit zwei Jahre lang reduziert zu arbeiten, sind Schritte in die richtige Richtung. Aber ein solcher Rahmen sollte auch den Raum lassen für eigene, kreative Lösungen im Unternehmen.

Wie könnten solche Lösungen aussehen?

Viele pflegende Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer möchten ja nicht unbedingt



ELIMAR BRANDT

hat über viele Jahre die Immanuel Diakonie Group geleitet, zu der unter anderem Akut- und Rehakliniken sowie stationäre und ambulante Pflegeeinrichtungen gehören. Er ist außerdem Vorstand der PflegeZukunfts-Initiative e.V., die sich für eine bessere medizinische Versorgung von Pflegeheim-Bewohnern einsetzt, sowie der Borghardt Stiftung zu Stendal.

frei haben, sondern gerne weiterarbeiten. Von daher brauchen wir generell mehr Flexibilität in den Unternehmen. Wenn sich zwei Mitarbeiter eine Stelle teilen, ist das zum Beispiel eine prima Lösung, die allerdings viel mehr Gespräche und Abstimmung erfordert. Da ist die Führungsebene gefragt, andere Arbeitszeitmodelle und Prozesse zu entwickeln, so dass die

Arbeitnehmer es einfacher haben, zu Hause jemanden zu pflegen. Viele Arbeitgeber sind da unnötig störrisch. Man kann nur auf die eigene Betroffenheit der Chefs hoffen: Wenn die Führungskräfte eine solche Situation einmal in der Familie selbst erlebt haben, werden sie dem Problem viel offener gegenüberstehen.

Warum gehen pflegende Angehörige häufig über die Grenzen ihrer Belastbarkeit hinaus?

Viele pflegende Angehörige unterschätzen vor allem die emotionale Belastung, die die Pflege eines Angehörigen mit sich bringt. Wie häufig werden Familiengeschichten, Gefühle aus der Kindheit an den alten Eltern ausgelassen? Oder wie schwer ist es auszuhalten, wenn die Partnerin oder der Partner, der Vater oder die Mutter dement werden und einen nicht mehr erkennen? Von daher halte ich die Vorstellung, man könne die Pflege eines Menschen zu Hause alleine schaffen, für eine Illusion: Letztlich führt das nur zu einer permanenten Überlastung.

Viele Menschen schrecken aber davor zurück, professionelle Pflege in Anspruch zu nehmen.

Pflegende Angehörige müssen sich von den eigenen Vorstellungen, wie die Pflege auszusehen hat, verabschieden. Diesen Ansprüchen kann keine Pflegeeinrichtung gerecht werden. Noch nicht einmal die Angehörigen selber können die eigenen hohen Erwartungen erfüllen, weshalb es ja so oft zu einem Burnout kommt. Da ist mehr Pragmatismus gefragt.



ARAG Pflegezusatzversicherung

Gepflegt sparen

Senken Sie mögliche Pflegekosten und vermeiden Sie hohe finanzielle Belastungen für sich und Ihre Familie im Alter. Mit unserer SBK FörderPflege sichern Sie sich staatliche Zuschüsse für die Pflege – ohne Gesundheitsprüfung.

Erfahren Sie mehr: www.ARAG.de/SBK
Persönliche Beratung: 089 4124-8220



*Günstige Beiträge
für SBK-Kunden*

CHECKLISTE ARBEIT UND PFLEGE

Um Berufstätigkeit und Pflege eines Angehörigen zu bewältigen, hat die Bundesregierung rechtliche Grundlagen wie das Pflegezeitgesetz und das Familienpflegezeitgesetz geschaffen. Mit der folgenden Checkliste können Sie prüfen, welche Möglichkeiten Sie haben, Beruf und Pflege gut zu verbinden.

Pflegeunterstützungsgeld

- Bei plötzlich eintretender Pflegesituation haben Sie als pflegender Angehöriger das Recht, bis zu zehn Arbeitstage der Arbeit fernzubleiben.
- Der Anspruch ist unabhängig von der Betriebsgröße.
- Er gilt sofort nach Bekanntgabe beim Arbeitgeber und es gibt keine einzuhaltende Frist.
- Auf Nachfrage müssen Sie ein ärztliches Attest über die Pflegebedürftigkeit des Angehörigen vorlegen.
- Das Gehalt muss in dieser Zeit nicht gezahlt werden, wenn dies nicht im Arbeitsvertrag vereinbart ist.

- Der Anspruch gilt nur einmal pro Pflegebedürftigem.
- Durch das Pflegeunterstützungsgeld bekommen Sie einen Teil Ihres Brutto-Gehaltes weitergezahlt und können sich in Ruhe um die Pflege Ihres Angehörigen kümmern.

Sechs Monate Pflegezeit

Ist Ihr Angehöriger länger pflegebedürftig, können Sie bis zu sechs Monate Pflegezeit beantragen. In dieser Zeit müssen Sie selbst pflegerische Aufgaben übernehmen. Dabei können Sie sich durch einen ambulanten Pflegedienst unterstützen lassen.

- Ein Anspruch besteht nur bei Unternehmen mit mehr als 15 Mitarbeitern.
- Die Voraussetzung ist die Feststellung der Pflegebedürftigkeit; sie gilt für alle Pflegegrade. Beantragen Sie daher möglichst früh einen Pflegegrad bei der Pflegekasse.
- Der Medizinische Dienst der Krankenkassen wird die Pflegebedürftigkeit überprüfen.
- Der Antrag auf Pflegezeit muss schriftlich spätestens zehn Tage vor Beginn und mit Angabe des gewünschten Zeitraums beim Arbeitgeber gestellt werden.
- Wollen Sie während der Pflegezeit Ihre Arbeitszeit nur reduzieren, ist eine Vereinbarung über die Verringerung und die Verteilung der Arbeitszeit zwischen Ihnen und Ihrem Arbeitgeber erforderlich. Arbeiten Sie in der Pflegezeit nicht, erhalten Sie im Regelfall keine Lohnfortzahlung.
- Die Arbeitslosenversicherung läuft über die sechs Monate Pflegezeit für den pflegenden Angehörigen beitragsfrei weiter.
- In der Pflegezeit gilt ein Sonderkündigungsschutz. Nur in besonderen Fällen und nur mit Zustimmung der für den Arbeitsschutz zuständigen obersten Landesbehörde ist eine Kündigung ausnahmsweise möglich.

Soziale Sicherung der Pflegeperson

- Unter bestimmten Umständen zahlt die Pflegekasse die Beiträge zur Arbeitslosenversicherung: wenn Sie nicht beschäftigt oder selbstständig tätig sind; wenn Sie kein Arbeitslosengeld oder Übergangsgeld von der Agentur für Arbeit erhalten; und wenn Sie bis unmittelbar vor Beginn der Pflegetätigkeit



versicherungspflichtig beschäftigt waren oder Arbeitslosengeld bezogen haben.

- Wenn Sie regelmäßig eine oder mehrere Personen mit Pflegegrad 2 bis 5 an mindestens zwei Tagen pro Woche und mehr als zehn Stunden wöchentlich auf Dauer (mehr als zwei Monate) pflegen, übernimmt die Pflegeversicherung die Beiträge zur Rentenversicherung.
- Dies gilt, wenn Sie nicht mehr als 30 Stunden wöchentlich beschäftigt oder selbstständig tätig sind. Voraussetzung ist auch, dass Sie die Pflege nicht erwerbsmäßig ausüben, Sie noch keine Vollrente wegen Alters erhalten und die Regelaltersgrenze noch nicht erreicht haben.
- Wer als Pflegeperson einen nahestehenden Menschen in seiner häuslichen Umgebung pflegt, ist beitragsfrei gesetzlich unfallversichert.

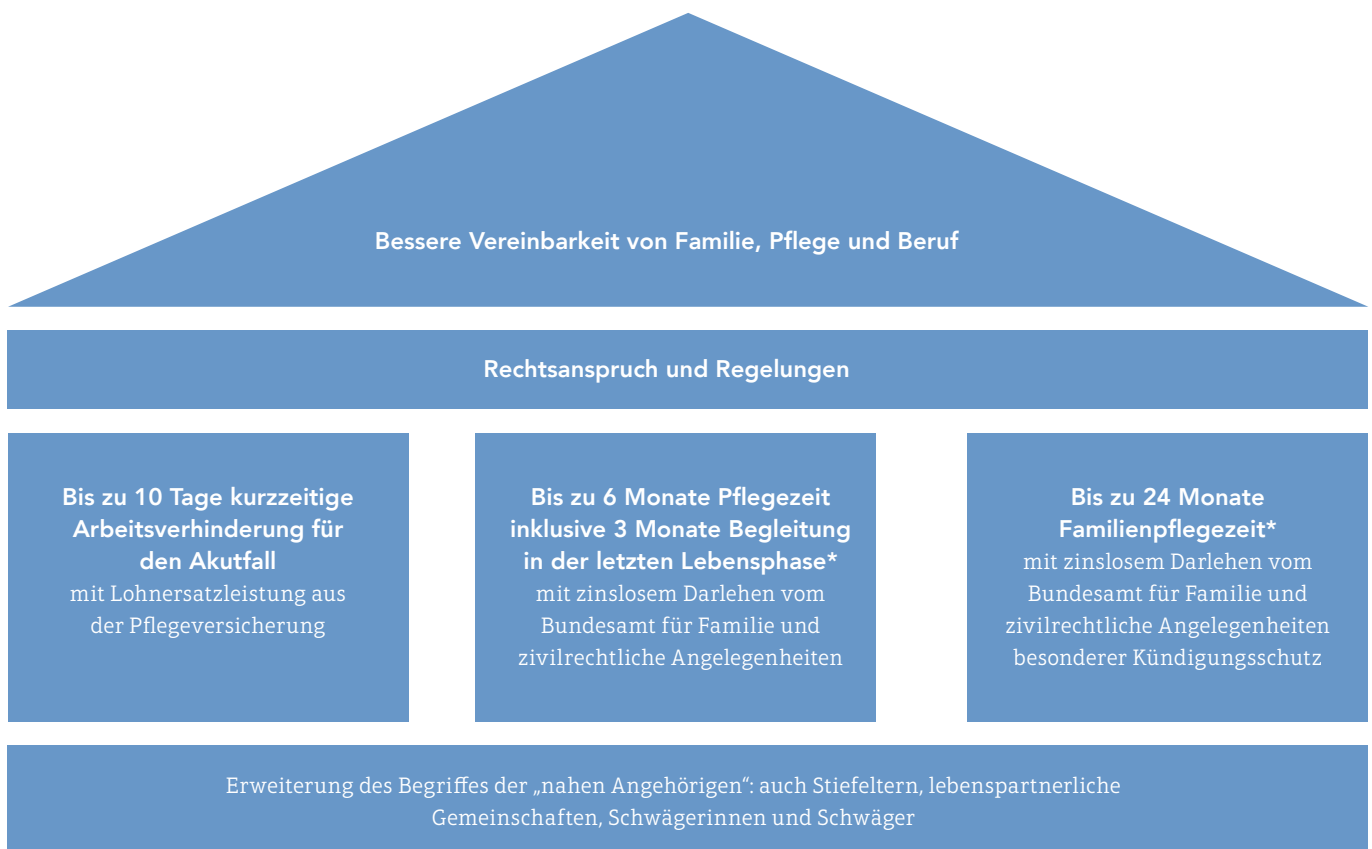
Zwei Jahre reduzierte Arbeitszeit (Familienpflegezeit)

- Durch die Familienpflegezeit soll Ihnen als pflegendem Angehörigen ermöglicht werden, Ihre Arbeitszeit für maximal zwei Jahre auf bis zu 15 Stunden (gilt für die durchschnittliche Arbeitsdauer im Laufe eines Jahres) zu reduzieren. Dies setzt jedoch das Einverständnis Ihres Arbeitgebers voraus. Der Arbeitgeber muss mindestens 25 Arbeitnehmer beschäftigen.

- Beträgt der Pflegeaufwand mehr als zehn Stunden wöchentlich an mindestens zwei Tagen pro Woche, so überweist die Pflegekasse zusätzlich Rentenbeiträge – nach Pflegegrad gestaffelt – für die Pflegeperson.
- Während der Familienpflegezeit gilt ein besonderer Kündigungsschutz.

Entlastungen für pflegende Angehörige

- Ist nach einem Krankenhausaufenthalt der Pflegeaufwand hoch, dass kurzzeitig die Unterbringung in einer Pflegeeinrichtung nötig wird, kann Kurzzeitpflege in Anspruch genommen werden.
- Wird der pflegende Angehörige selbst krank oder braucht eine Auszeit, kann eine Pflegekraft vorübergehend einspringen. Dies ist die sogenannte Verhinderungspflege. Sie kann auch von anderen Familienmitgliedern übernommen werden.
- Gerade für Berufstätige eine Erleichterung ist die Tagespflege. Hier wird der Pflegebedürftige in einer Einrichtung tagsüber betreut (meist nur werktags) und erhält seine Mahlzeiten.
- Um pflegenden Angehörigen die notwendige Ruhezeiten zu verschaffen, gibt es auch die Nachtpflege. Meist wird sie in entsprechenden Einrichtungen mit einer pflegerisch qualifizierten Nachtwache geleistet.



* gilt nicht für Angestellte in Betrieben mit weniger als 15 Beschäftigten

WER PFLEGT, MUSS SICH PFLEGEN

Auch wenn Pflege gerne geleistet wird: Oft wachsen die Anforderungen immer weiter, die Kräfte aber lassen mehr und mehr nach. Denken Sie daher auch an sich.

Ohne die Hilfe der Familie und Helfer von außen kommt es im Laufe der Pflege fast immer zu Erschöpfungszuständen. Jeder dritte pflegende Angehörige wird schließlich selbst krank. Neben den vielen möglichen Be- und Überlastungen der Pflege eines Angehörigen können zusätzliche Stressfaktoren sein:

- ständiges Zurückstellen eigener Bedürfnisse,
- Aufgabe der Berufstätigkeit,
- Probleme in der Beziehung und in der Familie,
- finanzielle Probleme,
- fehlende Vollmachten oder Verfügungen bei wichtigen Entscheidungen, wenn der Wille des Angehörigen nicht klar ist und er keine Einsicht zeigt.

Vieles lässt sich nicht ändern – z.B. die Pflegebedürftigkeit und die verursachende Erkrankung. Anderes lässt sich aber beeinflussen, so beispielsweise die finanzielle Situation durch die Inanspruchnahme von Leistungen der Pflegekasse, die Schaffung

von Freiräumen durch Annehmen von Hilfe von außen oder das Erlernen von Techniken, die die Pflege vereinfachen und helfen, die eigene Gesundheit zu erhalten.

Nur noch funktionieren

Wenn der Hilfebedarf steigt, möchte manche pflegebedürftige Person den Angehörigen am liebsten immer um sich haben. Aufgrund der eigenen Bedürfnisse erkennt sie selbst oft nicht, dass die oder der Pflegende am Ende ihrer oder seiner Kräfte ist.

Auch die Pflegenden selbst merken oft erst spät, wie wenig Zeit nur noch geblieben ist für sich selbst, die Familie, die Pflege von Beziehungen zu Freunden und Bekannten. Man stellt die persönlichen Bedürfnisse so lange hintan, bis sie völlig aus dem Blick geraten sind. Irgendwann funktioniert man nur noch. Gleichzeitig gehen mögliche Erholungsquellen durch die zunehmende Isolation verloren. Wenn die Kraft immer mehr fehlt und die Nerven bloß liegen, leiden Pflegeperson und Pflegebedürftiger gleichermaßen. Zu Ungeduld und Konflikten kommen oft Schuldgefühle,



Warnsignale für Überlastung

Egal, wie nahe Sie der Person stehen, die Sie pflegen – es können Tage kommen, an denen die Last riesig zu werden scheint. Folgende Anzeichen können Warnsignale sein und auf eine Überlastung hindeuten:

- In mir kommen Aggressionen auf, ich erkenne mich selbst nicht wieder.
- Ich kann nicht mehr richtig schlafen und meine körperlichen Kräfte lassen nach.
- Ich habe kaum mehr Kontakte zu Freunden und Bekannten.

Erste und beste Hilfe: Über die Situation mit anderen sprechen – seien es Verwandte, Freunde, Kolleginnen oder Kollegen, Ärzte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter einer Beratungsstelle, eines Pflegestützpunktes, eines Pflegedienstes oder einer Krankenkasse.

! Wichtig

Sie müssen nicht alles alleine schaffen. Wenn Sie das Gefühl haben, überfordert zu sein, suchen Sie frühzeitig Hilfe bei Ihrem Hausarzt, im Pflegestützpunkt oder bei Ihrer Pflegekasse. So bleiben Sie gesund, geduldig und können die Pflege langfristig leisten.

die die Situation zusätzlich belasten. Wer sich selbst nichts gönnt und seine Beziehungen zu anderen Menschen vernachlässigt, kommt leicht in einen Kreislauf der ständigen Überforderung. Teilen Sie lieber frühzeitig die Pflegeverantwortung und nutzen Sie Hilfsangebote. Das wirkt sich auch positiv auf den Pflegebedürftigen aus.

Faktor Zeit

Niemand kann den Pflegealltag alleine meistern. Sobald eine Pflegesituation eintritt, sollten Sie eine Familienkonferenz einberufen, um die zeitliche Arbeitsteilung zu organisieren:

- **Hauptpflegezeiten:** Überlegen Sie als Hauptpflegeperson, wie viel Hilfe Sie geben können. Wie viel Zeit können Sie investieren? Wer kann welche Aufgaben übernehmen?
- **Pflegefreie Stunden:** Kann ein Familienmitglied einmal in der Woche einen Abend übernehmen, damit Sie zu Ihrem Sportabend kommen? Können Nachbarn, Freunde oder Ehrenamtliche zeitweise Hilfen wie Einkaufen, Kochen, Vorlesen, Gesellschaft leisten übernehmen? Bauen Sie ein Hilfesystem für Notfälle auf. Nutzen Sie Angebote aus der Nachbarschaft – alleine das Wissen darum entlastet schon.

- **Pflegefreie Tage:** Nehmen Sie sich ab und zu ein paar Tage frei, zum Beispiel um ein Wochenende alleine oder mit dem Partner, Freunden oder Bekannten wegzufahren. Wer kann dann die Pflege übernehmen – Familienangehörige, ein professioneller Pflegedienst?
- **Urlaub:** Planen Sie schon zu Beginn der Pflege Ihren Urlaub. Klären Sie, wer dann die Betreuung übernimmt.

! Webtipp

Das komplette Hilfsmittelverzeichnis der Gesetzlichen Krankenversicherung finden Sie im Internet unter www.rehadat-gkv.de.

Profis können helfen

Für die Betreuung im Urlaub gibt es die Möglichkeit der Verhinderungspflege – ein anderer Angehöriger oder ein professioneller Pflegedienst übernimmt die Betreuung des Pflegebedürftigen. Alternativ kann für eine kurze Zeit ein Pflegebedürftiger auch im Rahmen der Kurzzeitpflege in einer Einrichtung betreut werden. Im Alltag bietet sich auch an, bestimmte Teile der Pflege von einem Pflegedienst übernehmen zu lassen, um selbst entlastet zu werden. Wie die Zusammenarbeit am besten gestaltet wird, klärt das Pflegeberatungsgespräch. Informieren Sie sich auch über Betreuungsangebote durch ehrenamtliche Helfer. Ehrenamtlich Tätige sind teilweise speziell qualifiziert, um Pflegebedürftige in Gruppen oder auch zu Hause unter pflegefachlicher Anleitung

So beugen Sie dem Ausbrennen vor

Klären Sie Hilfsangebote und erleichtern Sie sich die Pflege, wo es geht:

- Informieren Sie sich über die Einstufung in einen Pflegegrad, über das Pflegegeld und Hilfsmittel.
- Erkundigen Sie sich nach einer möglichen Unterstützung durch professionelle Pflegekräfte.
- Klären Sie zusätzliche Entlastungs- und Hilfsdienste.
- Richten Sie die Wohnung möglichst pflegegerecht ein und nutzen Sie Hilfsmittel (siehe Webtipp oben).
- Lernen Sie Techniken der Krankenbeobachtung, um den Zustand des Pflegebedürftigen einschätzen zu können.
- Informieren Sie sich über Pflegetechniken, zum Beispiel in einem Pflegekurs.
- Bedenken Sie Möglichkeiten, den Pflegebedürftigen vor zusätzlichen Gefahren und Erkrankungen zu schützen.
- Informieren Sie sich über spezielle Pflegesituationen bei schwerwiegenden Erkrankungen und wie Sie spezielle Kenntnisse hierzu erlernen können.
- Pflegen Sie auch sich selbst!



zu betreuen. Zusätzliche Unterstützung und Entlastung bieten Dienste wie „Essen auf Rädern“, die hauswirtschaftliche Versorgung durch Dritte oder Besuchsdienste.

Tun Sie etwas für Ihren Körper ...

Wenn Sie gelernt haben, Hilfen und Helfer anzunehmen und sie gegebenenfalls einzufordern, ist es wichtig, die gewonnenen Freiräume nicht von anderen Pflichten aufzehren zu lassen. Planen Sie bewusst Zeit für sich ein!

Körperliche Bewegung baut Stress ab, Tageslicht füllt leere Batterien wieder. Machen Sie deshalb Spaziergänge in der Natur – mindestens 30 Minuten täglich ohne Zeitdruck. Um den körperlichen Anforderungen der Pflege standzuhalten, empfiehlt sich eine ausgleichende Sportart, etwa Schwimmen, Yoga oder ein spezielles Rückentraining, das dem Rücken guttut. Entspannen lässt sich erlernen. Melden Sie sich zu einem Kurs an, beispielsweise für Yoga, autogenes Training oder Progressive Muskelrelaxation.

Singen, musizieren, sich bewegen oder tanzen sind wunderbare Möglichkeiten, sich selbst auszudrücken – alleine, in Gruppen oder gar mit dem Pflegebedürftigen zusammen. Ein warmes Entspannungsbad mit natürlichen ätherischen Ölen tut gut, lockert die Muskulatur, lässt überreizte Sinne zur Ruhe kommen und hilft, vor dem Schlafengehen wieder ins innere Gleichgewicht zu finden.

... und für Ihre Seele

Oft belasten weniger die organisatorischen Aufgaben oder die körperliche Anstrengungen als vielmehr die Konflikte der Pflegebeziehung, die auch persönlich als verletzend erlebt werden können. Sprechen Sie mit anderen darüber, das ist die beste Stressverarbeitung! Nutzen Sie Gruppen pflegender Angehöriger, das gibt Ihnen das Gefühl, nicht alleine zu sein. Die Mitglieder kennen Ihre Situation genau und geben Unterstützung. Durchbrechen Sie die drohende Isolation und suchen Sie Kontakt zu Freunden oder Kollegen. Machen Sie Dinge mit dem Pflegebedürftigen, die Ihnen selbst Spaß machen. So hat auch der Betreute das Gefühl, etwas für Sie tun zu können.

Schonen und stärken Sie Ihren Rücken!

- Mit unserer **SBK-Rückenberatung** verbessern Sie Ihre Rückengesundheit nachhaltig und beugen aktiv Rückenschmerzen vor. Ein erfahrener und spezialisierter Physiotherapeut hilft Ihnen, den Ursachen Ihrer Rückenprobleme auf die Spur zu kommen. In bis zu drei Beratungsterminen analysiert er gemeinsam mit Ihnen die Ursachen für Ihre Rückenschmerzen und zeigt Ihnen, wie Sie diese vermeiden können.

! Tipp

Wissen Sie nicht mehr weiter, kann eine psychologische Beratung helfen: Fragen Sie als SBK-Versicherter dazu einfach Ihren persönlichen Kundenberater. Mit Ihrer Versichertennummer können Sie sich bei Selfapy (www.selfapy.de/sbk) anmelden und sich dort anonyme und flexible Unterstützung in Form von kostenlosen Onlinekursen und Beratung holen.

Und wenn Sie nicht mehr können, verschweigen Sie das nicht! Nicht vor Ihrer Familie, nicht vor Freunden und schon gar nicht vor Ihrem Arzt!

Problemfall Rückenschmerz

Rückenschmerzen sind heute ein häufiges Problem, gerade in der Pflege. Eine ungünstige Haltung beim Beugen und Heben oder die mit der Pflege verbundenen psychischen Belastungen tragen zum Entstehen bei und sorgen dafür, dass die Beschwerden nicht besser werden. Um es gar nicht erst so weit kommen zu lassen, kann eine rückenschonende Arbeitsweise helfen: Beim Bücken nicht den Rücken beugen, sondern in die Knie gehen. Beim Heben darauf achten, dass nicht der Rücken, sondern die Oberschenkel die Hauptarbeit leisten. Erlernen Sie in speziellen Kursen rückengerechtes Verhalten (siehe unten). Stärken Sie Ihren Rücken mit spezieller Gymnastik. Auch Schwimmen, Gehen und Fahrradfahren tun dem Rücken gut. Eine bandscheibengerechte Matratze und ein Nackenstützkissen helfen dem Rücken im Schlaf.



- Weitere Informationen unter sbk.org/rueckenberatung und bei Ihrem persönlichen SBK-Kundenberater unter **0800 072 572 572 50** (gebührenfrei innerhalb Deutschlands).

A photograph of two women laughing joyfully outdoors. The woman on the left has short, wavy white hair and is wearing a light blue sleeveless top. The woman on the right has long, dark brown hair and is wearing a white short-sleeved top. They are both smiling broadly, showing their teeth. The background is a soft-focus outdoor setting with green foliage and tree trunks.

GEMEINSAM STARK SEIN

Jede Pflegesituation entwickelt eigene Herausforderungen, die es zu bewältigen gilt. Solche Erfahrungen können Sie aber auch stärken und Selbstbewusstsein geben. Ein wichtiger Punkt der Pflege ist auch, sich gemeinsam mit der Pflegeperson auf die Zeit danach vorzubereiten.

PFLEGE HEISST OFT AUCH EINFÜHLEN

Pflegebedürftige können Ihnen nicht immer mitteilen, wie es ihnen geht. Dann hilft das gezielte und bewusste Wahrnehmen von Zeichen des körperlichen und seelischen Befindens.

Neben dem, was uns ein Pflegebedürftiger sagt, geben auch sein Aussehen, seine Stimmung oder sein Appetit wichtige Hinweise darauf, wie es ihm geht. Erst recht ist die Beobachtung des Betroffenen wichtig, wenn er sich nicht zu seinen Wahrnehmungen, Gefühlen und seinem körperlichen Befinden äußern kann. Dann müssen Sie ihn gezielt beobachten, um Veränderungen zu bemerken. Jede Situation, zum Beispiel Waschen oder Betten, und alle Sinne können Sie dabei nutzen. Das frühzeitige Erkennen von Veränderungen kann helfen, vorsorgliche Maßnahmen gegen eine Verschlechterung zu ergreifen oder rechtzeitig den Arzt zu informieren.

Beispiel Haut

Veränderungen an unserem größten Organ, der Haut, geben wichtige Hinweise auf das Befinden:

Im Notfall Arzt rufen!

Rufen Sie in Notfällen umgehend einen Arzt, der den Pflegebedürftigen kennt, zum Beispiel dann

- wenn der Pflegebedürftige plötzlich sehr blass wird, stark schwitzt und einen sehr schnellen Puls hat. Es könnte ein Kreislaufversagen drohen.
- wenn Fremdkörper in die Atemwege kommen, zum Beispiel durch Verschlucken beim Essen oder Einatmen von Erbrochenem. Sie verursachen leicht eine lebensgefährliche Lungenentzündung.

Halten Sie für Notfälle immer die Pflege-Dokumentation und eine Medikamentenliste bereit.

- **Verfärbungen** können beispielsweise auf Fieber, Bluthochdruck oder eine Entzündung (Rötung), auf Blutarmut und Kreislaufschwäche (Blässe), eine Lebererkrankung (Gelbfärbung) oder Lungen- bzw. Herzerkrankung hinweisen (Blaufärbung).
- Eine erhöhte **Hautspannung** mit geröteter und geschwollener oder

glänzender Haut weist auf eine Wasseransammlung im Gewebe (Ödem) hin, wie sie bei einer Venenentzündung, bei Herz- und Nierenschwäche, gestörtem Lymphabfluss oder einer Thrombose auftreten kann.

- Ein **Spannungsverlust** der Haut deutet auf einen großen Flüssigkeitsverlust durch Durchfall, Erbrechen oder Schwitzen bei Fieber hin.
- **Juckreiz** der Haut entsteht bei Trockenheit (beispielsweise durch zu häufiges Waschen), ist aber auch ein typisches Symptom bei Ekzemen, Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus), Pilzkrankungen oder Allergien.

Ein- und Ausatmen

Atembeschwerden quälen. Schon deshalb ist es wichtig, auf die Atmung zu achten. Atemrhythmus, Atemfrequenz und Atemgeräusche können aber auch viel über Krankheiten verraten. So zeigt eine beschleunigte Atmung einen hohen Sauerstoffbedarf, zum Beispiel bei Fieber, Schmerzen und Angst oder bei einer schlechten Sauerstoffversorgung aufgrund von Lungen- und Herzerkrankungen.

Verlangsamt ist die Atmung normalerweise im Schlaf und bei tiefer Entspannung,



aber auch als Zeichen einer Vergiftung, beispielsweise durch Schlafmittel.

Herz aus dem Takt?

Blutdruck und Puls zeigen Veränderungen der Herzfunktion an. Ein hoher Blutdruck kann sich durch Kopfdruck, Schwindel, Ohrensausen, Nasenbluten, Schweißausbruch oder einen roten Kopf bemerkbar machen. Niedriger Blutdruck äußert sich zum Beispiel ebenfalls durch Schwindel („Mir wird schwarz vor Augen“), Müdigkeit, Antriebslosigkeit, Blässe, kalte Hände und Füße, Schweißausbrüche und Schlaflosigkeit. Bei Menschen mit Blutdruckproblemen ist es sinnvoll, regelmäßig den Blutdruck zu messen und in einen Blutdruckpass einzutragen.

Der Puls zeigt an, wie oft das Herz schlägt. Bei körperlicher Anstrengung, Freude und Angst steigt die Pulsfrequenz. Sie verändert sich aber auch abhängig von Alter und Gesundheitszustand. Ein unregelmäßiger Puls deutet auf eine Herzrhythmusstörung hin. Ein sehr schneller Puls mit mehr als 100 Schlägen pro Minute kann auf eine Herzerkrankung, aber auch Fieber, Blutverlust, Schock, Medikamentenüberdosierung oder auch Angst und Schmerzen hindeuten.

Schlägt das Herz sehr langsam, könnte eine Unterfunktion der Schilddrüse dahinterstecken. Auch Medikamente wie

! Blutdruck und Puls

Blutdruckgrenzwerte

- Hoher Blutdruck: systolischer (oberer) Wert über 140, diastolischer (unterer) Wert über 90 mmHg
- Niedriger Blutdruck: systolischer Wert unter 100, diastolischer unter 60 mmHg.

Normaler Puls

- 60 bis 80 Schläge pro Minute



Digitalis oder Betablocker verlangsamen den Herzschlag.

Fieber – Körper unter Dampf

Rote Wangen, heiße Stirn, bleierne Müdigkeit, glänzende, glasige Augen – die klassischen Fieberzeichen. Fieber ist die körpereigene Reaktion auf krankmachende Erreger, kann aber auch durch eine Störung der Wärmeregulation im Gehirn entstehen oder als Durstfieber aufgrund eines hohen Flüssigkeitsverlustes oder zu geringer Flüssigkeitszufuhr. Bei älteren Menschen sollten schon die Alarmglocken läuten, wenn die Körpertemperatur rektal gemessen mehrmals mehr als 37,5°C beträgt. Bei allen Kranken sollte ein Arzt gerufen werden, wenn das Fieber rasch auf die kritische Marke von über 39°C steigt!

Ausscheidungen beachten

Auch Stuhl und Urin geben Hinweise auf Veränderungen und akute Krankheiten. Bei Durchfall sollten Sie zusätzlich daran denken, dass Medikamente dabei zum Teil ungenutzt wieder ausgeschieden werden. Beispielsweise sollten Sie bei Durchfall und der Einnahme des Herzmedikaments Digitalis oder des Blutverdünners Marcumar unbedingt den Arzt informieren.

Da Durchfälle häufig auf Infektionen beruhen, sind bei der Intimpflege unbedingt Handschuhe zu tragen, um sich zu schützen.

Stuhl- und Harninkontinenz, das heißt das unfreiwillige Abgehen von Stuhl oder Urin, erfordern eine besondere Pflege, da sich andernfalls die Haut rasch entzündet und Wunden entstehen können.



Richtig ernährt auch im Alter

Ein wichtiger Punkt der Pflege ist die richtige Ernährung: Zum einen, weil ältere Menschen Hunger- und vor allem Durstgefühle verlieren können, zum anderen, weil Alter und Krankheiten oft eine besonders sorgfältige Auswahl an wichtigen Lebensmitteln verlangt.

Allein schon die Tatsache, dass Ältere durch den Verlust an Muskelmasse und oft durch zunehmende Immobilität einen geringeren Nährstoffbedarf haben, aber dennoch eine ausreichende Menge an Vitaminen und Mineralstoffen benötigen, zeigt die Notwendigkeit einer ausgewogenen, vitamin- und ballstoffreichen Ernährung.

Wichtige Informationen zum Thema und geeignete Speisepläne erhalten Sie beispielsweise bei der Deutschen Gesellschaft für Ernährung:

www.fitimalter-dge.de

SAUBERKEIT – EIN GUTES GEFÜHL

Nicht nur bei Infektionen sollten Sie auf Sauberkeit achten. Die richtigen Hygienemaßnahmen schützen den Pflegebedürftigen ebenso wie Sie selbst.

Unter Hygiene versteht man in der Krankenpflege Reinigungs- und Desinfektionsmaßnahmen, um die Vermehrung und die Verbreitung von Keimen wie Bakterien und Viren einzuschränken.

Solche Keime vermehren sich besonders gut in feuchtem und warmem Umfeld. Sie gelangen direkt oder über Hände, Staub, Bettwäsche, Hilfsmittel, durch Körperöffnungen oder Wunden in den Körper. Handelt es sich um krankmachende Keime und ist das Immunsystem geschwächt, kann so eine Infektion entstehen. Pflegebedürftige mit einem schlechten Allgemeinzustand sind davon besonders bedroht.

Desinfektion in Maßen!

Es gibt verschiedene Desinfektionsmittel für Haut und Oberflächen. Doch einige Erreger sind widerstandsfähig (resistent) dagegen geworden, insbesondere dann, wenn die Mittel nicht vorschriftsmäßig angewendet wurden. Für den Pflegealltag sind



Händewaschen

- Unterarme und Hände inklusive der Fingerzwischenräume. Mindestens 30 Sekunden mit Seife einschäumen.
- Unterarme und Hände gut abspülen und schonend trocknen.
- Zur Vermeidung von Hautschäden Hände eventuell eincremen.

! Tipp

Bei Menschen mit Zuckerkrankheit (Diabetes), einer Polyneuropathie oder einer schweren Durchblutungsstörung sowie bei Menschen, die mit blutverdünnenden Medikamenten wie Heparin oder Marcumar behandelt werden, sollte die Fußpflege von einer Fußpflegerin durchgeführt werden, weil hier schon kleinste Verletzungen zu schlecht heilenden Wunden führen können.

Desinfektionsmittel nicht immer nötig. Oft genügt schon eine gute Hygiene. Und die fängt bei den Händen an:

- Achten Sie auf gepflegte Hände und geschnittene, saubere Fingernägel.
- Waschen Sie Ihre Hände vor dem Reichen des Essens, nach der Toilettenbenutzung, nach jeder schmutz- und keimbelasteten Verrichtung, zum Beispiel dem Entsorgen der Ausscheidungen, und vor pflegerischen Tätigkeiten wie zum Beispiel dem Geben von Augentropfen.
- Ziehen Sie bei der Intimpflege Einmalhandschuhe an.

Den Körper pflegen

Körperpflege fördert das Wohlbefinden. Allerdings bedeutet sie in der Pflegesituation auch einen Eingriff in die persönliche Intimsphäre. Deshalb gilt: Was der Kranke selbst kann, soll er auch selbst tun.

Und bei dem Übrigen zählt Fingerspitzengefühl und Rücksicht. Individuelle Gewohnheiten, beispielsweise die Art der Rasur, wie auch die Reihenfolge der Körperpflegemaßnahmen sollten möglichst immer beibehalten werden, denn solche Routinen geben dem Pflegebedürftigen Sicherheit und machen es einfacher, die Situation zu akzeptieren.

Zum Waschen von Kopf bis Fuß gehört auch die Pflege von Mund, Augen, Ohren und Nase sowie Haaren, Bart und Nägeln. Trägt der Pflegebedürftige eine Prothese, sollte diese wie die Zähne auch regelmäßig gereinigt werden. Da sich unter dem Zahnersatz Essensreste sammeln können, die zu schmerzhaften Druckstellen und Entzündungen führen, sollten Sie die Mundhöhle einmal am Tag mit einer Taschenlampe und einem Spatel inspizieren. Bei Entzündungen kann das Spülen mit Kamillen- oder Salbeitee helfen.

VORAUSSCHAUEND PFLEGEN

Richtig pflegen heißt für Sie auch, Folgeerkrankungen der Pflegebedürftigkeit so weit wie möglich zu vermeiden und auszuschließen.

Im Laufe langer Krankheit bereiten oft Wundliegen (Dekubitus), Gelenkversteifung (Kontraktur), Lungenentzündung oder Gefäßverschlüsse (Thrombosen) zusätzliche Probleme.

Dekubitus muss nicht sein

Wundliegen (Dekubitus) kann durch längeren Druck auf eine Stelle, z.B. den Steiß im Sitzen oder Liegen, entstehen. Dadurch verschlechtert sich dort die Blutversorgung, Hautzellen werden nicht ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt und sterben ab. Reibung, zum Beispiel beim Betten, durch Herumrutschen oder Unebenheiten wie etwa Falten in der Bettwäsche schädigen die Haut zusätzlich. Die Folge können tiefe Geschwüre bis auf den Knochen sein, die oft nur schlecht heilen. Die dünne, oft trockene Haut älterer Menschen ist besonders anfällig.

Die beste Maßnahme zur Vermeidung von Dekubitus ist die Bewegung (Mobilisation) – also am besten täglich aufstehen und bewegen lassen. Bettlägerige müssen sorgfältig gelagert und oft umgelagert werden. Von großer Bedeutung ist auch eine gute Hautpflege, insbesondere bei unfreiwilligem Harn- oder Stuhlabgang. Tipps und Tricks zur Dekubitusvermeidung können

Sie in Pflegekursen erlernen. Oder Sie fragen Ihren ambulanten Pflegedienst.

Beweglich bleiben

Aufstehen und Bewegen vermeiden auch, dass die Gelenke versteifen. Gerade Menschen, die sowieso schon unter schmerzhaften Gelenkerkrankungen leiden, verschlimmern durch ein Schonen der schmerzenden Gelenke ihre Probleme noch zusätzlich. Im schlimmsten Fall versteifen die Gelenke völlig. Um das zu verhindern, sollten mindestens einmal täglich Bewegungsübungen gemacht werden, bei Bettlägerigen auch im Bett. Der Arzt kann eine der Gelenksteife (Kontraktur) vorbeugende Krankengymnastik verordnen.

Lunge gut belüften

Eine Lungenentzündung kann zum Tod führen. Das Risiko ist besonders hoch bei Bettlägerigen: Die Atmung ist flach, die unteren Lungenanteile werden kaum belüftet, Schleim sammelt sich an.

Problematisch ist auch das Verschlucken, das bei Schluckstörungen zum Beispiel nach Schlaganfall oder bei Parkinson besonders häufig ist: Speisereste gelangen in die Lunge und bilden die Basis der

Besonders gefährdet!

Dekubitus tritt häufig auf an:

- Steiß
- Hüftknochen
- Ferse

Seltener an:

- Hinterkopf
- Schulterblättern
- Knochen
- Zehenspitzen

Von Kontraktur (Gelenkversteifung) sind oft betroffen:

- Schultern
- Ellenbogen
- Hüftgelenk
- Knie
- Sprunggelenke

Grundsätzlich können aber alle Gelenke, die nicht bewegt werden, versteifen.

überhand nehmenden Keimbesiedlung. Lüften, aufsetzen, bewusst tief atmen lassen, viel zu trinken anbieten und Brust und Rücken mit ätherischen Ölen einreiben, hilft vorzubeugen. Singen kann eine wertvolle Atemübung sein.

Stürze sind gefährlich

Neben den genannten Auswirkungen des langen Liegens und von zu wenig Bewegung gefährden Stürze Ältere und Pflegebedürftige zusätzlich. Bei Senioren sind Stürze die Unfallursache Nummer eins: Pro Jahr stürzen in Deutschland mehr als vier Millionen über 65-Jährige mindestens

! Tipp – Thrombose vermeiden

Blutgerinnsel, die Gefäße verstopfen und zu einer Thrombose führen können, entstehen besonders oft bei Bewegungseinschränkung, Flüssigkeitsmangel, Krampfadern, Blutgerinnungsstörungen oder Herzkrankheiten. Im schlimmsten Fall können Lungenembolie, Herzinfarkt oder Schlaganfall die Folgen sein. Auch hier bedeutet Bewegung die beste Vorbeugung, dazu genügend trinken. Der Arzt kann Thrombosestrümpfe verordnen, die den Rückfluss des Bluts von den Beinen in den Körper unterstützen



einmal in der vermeintlich sicheren Wohnung, 3.600 sogar mit Todesfolge. Durch einen Sturz nimmt nicht nur die Unsicherheit der Betroffenen zu, oftmals erleiden sie auch einen Knochenbruch. Der dadurch oft notwendige Krankenhausaufenthalt belastet zusätzlich zur Verletzung, und so

mancher zuvor aktive Senior kommt dann nicht wieder richtig auf die Beine. Pflegebedürftige betrifft das umso mehr. Für sie kann ein Sturz und seine Folgen eine dramatische Verschlechterung ihres Zustands bedeuten, von der sie sich nicht mehr ganz erholen.

! Tipps zur Sturzvermeidung

- Beseitigen Sie Stolperfallen wie Teppiche, Kabel, Bodenschwellen.
- Sorgen Sie überall für eine gute Beleuchtung, auch in der Nacht. Nutzen Sie Bewegungsmelder und Nachtlichter für die Steckdose.
- Schuhe sollten einen festen Halt an der Ferse geben und rutschfeste Sohlen haben.
- Bringen Sie Haltegriffe an Badewanne, Dusche und Toilette an.
- Stellen Sie sicher, dass die Brillenstärke ausreichend ist.

PFLEGEN HEISST BEGLEITEN

Soll Pflege gelingen, ist ein Miteinander auf Augenhöhe wichtig, das Stärken betont.



Damit der Pflegebedürftige das Gefühl bekommt, begleitet zu werden und nicht nur abhängig zu sein, sollte Pflege aktivieren. Überlegen Sie, was der Pflegebedürftige noch selbst kann, und fördern Sie diese Fähigkeiten auch weiterhin. Das erfordert von Ihnen als Angehöriger manchmal Geduld: Oft dauert es länger, wenn sich der Pflegebedürftige selbst Gesicht und Hände wäscht, als wenn Sie das übernehmen. Oder das Brotschmieren klappt nicht an allen Tagen gleich gut. Geben Sie ihm trotzdem Tag für Tag diese Chance.

Die selbstständig durchgeführten Tätigkeiten geben ein Gefühl von Eigenständigkeit und erhalten diese Fähigkeiten aufrecht.

Selbstwertgefühl stärken

Sprechen Sie den Pflegebedürftigen auch immer wieder auf diese Möglichkeiten an und betonen Sie, was er alles noch kann. Das hebt das Selbstwertgefühl und Sie bleiben auf Augenhöhe. Sprechen Sie auch möglichst die geplanten Abläufe des Tages ab und beziehen Sie den Pflegebedürftigen in den Alltag mit ein. So fühlt er sich an Entscheidungen beteiligt und nicht übergangen und fremdbestimmt. Sie erhalten damit Ihnen beiden Würde im Umgang miteinander.

Respektieren Sie auch persönliche Bedürfnisse und Wünsche. Wenn der Pflegebedürftige möchte, kann er eben auch einmal länger schlafen oder seine Lieblingshose anziehen.



BESONDERE PFLEGESITUATIONEN

Erkrankungen wie beispielsweise Demenz oder Krebs können Ihnen viel abverlangen. Suchen Sie sich Hilfe und die richtige Unterstützung, um dafür spezielle Kenntnisse und Fähigkeiten zu erlangen.

Wer zu Hause seine älter werdenden Eltern betreut, wächst langsam in die Aufgabe hinein. Die Betroffenen benötigen immer mehr Hilfe, sind aber selbst oft noch in weiten Bereichen selbstständig. Das ist bei der Betreuung von Demenzkranken anders. Sie stellen Angehörige und Pflegende vor besondere Herausforderungen. Und wer einen Angehörigen mit Krebs pflegt, sieht sich ganz anderen Problemen und Fragen gegenüber als jemand, der einen Schlaganfallpatienten zu versorgen hat oder ein schwerbehindertes Kind betreut.

Wachsendes Problem: Demenz

Immer mehr ältere Menschen leiden unter dem langsam zunehmenden Verlust ihrer geistigen Fähigkeiten. Was als kleine Erinnerungslücke anfängt, führt unterschiedlich rasch zu massiven Problemen beim Bewältigen des Alltags. Dabei sind viele Demenzkranke körperlich recht gesund.

Die Pflege und Betreuung demenzkranker Menschen ist deshalb weniger durch die körperliche Pflege eine Herausforderung, sondern vor allem durch die psychische Belastung beim Betreuen eines geliebten

Menschen, der sich im Laufe der Zeit in seinem Wesen stark verändert und immer weniger ansprechbar ist, aber ständig Aufmerksamkeit und viel Geduld benötigt.

Spezielle Schulungen stützen und entlasten auch hier die pflegenden Angehörigen und ermöglichen den Austausch. Das frühzeitige Annehmen von Hilfe, sei es von professioneller oder ehrenamtlicher Seite, ist besonders wichtig.

Dringend zu empfehlen ist bei einer Demenzerkrankung eines Angehörigen der Kontakt zu einer entsprechenden

Selbsthilfegruppe, allen voran der Deutschen Alzheimer Gesellschaft, die überall in Deutschland regionale Gruppen hat.

Leben mit Schwerstbehinderung

Menschen mit schwersten körperlichen oder geistigen Behinderungen sollen so selbstständig wie möglich leben. Gleichzeitig benötigen sie in hohem, persönlich unterschiedlichen Maß Schutz und Hilfe. Familien tragen meist den Hauptanteil der Betreuung, Erziehung und Pflege ihrer schwerstbehinderten Angehörigen.

Die Bedürfnisse nach Hilfe und Entlastung sind je nach Einschränkungen und Möglichkeiten des Betroffenen und der Lebenssituation in den einzelnen Familien sehr unterschiedlich. Die Unterstützungsmöglichkeiten reichen vom familienentlastenden Dienst über Bildungsangebote bis zur Seniorenbegleitung. Allerdings sind die Vielzahl der Angebote und gesetzlichen Regelungen und der Dschungel der Zuständigkeiten oft schwer zu durchschauen.

Eine erste Anlaufstelle kann eine Beratungsstelle der Wohlfahrts- oder Fachverbände (zum Beispiel Caritas oder Lebenshilfe) sein oder ein Pflegeberater ihrer Pflegekasse. Im Internet geben Lebenshilfe oder Aktion Mensch einen ersten Einblick in Hilfsmöglichkeiten und ermöglichen den Austausch mit anderen Angehörigen.

Krebs: Gemeinsamer Kampf ums Leben

Die Diagnose Krebs bedeutet den Beginn eines Kampfes um Leben und Tod. Oft leiden die Angehörigen auf ihre Weise nicht weniger als die Betroffenen. Operationen,

Chemotherapie, Bestrahlung – ständig wechseln Zeiten von Hoffen, Bangen und Warten mit solchen der Gewissheit, dass eine Therapie angeschlagen hat – oder auch nicht. Neben den medizinischen Informationen und Unterstützungsangeboten ist in dieser Situation für Betroffene wie Angehörige der Austausch mit Gleichgesinnten in Selbsthilfegruppen von großem Nutzen.

Haben die auf Heilung zielenden Bemühungen keinen Erfolg mehr, richtet sich die Behandlung stärker auf die Linderung von Beschwerden und ein Leben in Würde und mit Qualität bis zum letzten Atemzug. Die ambulante palliativmedizinische Versorgung hilft in dieser Situation, dass Kranke und Angehörige bis zuletzt gemeinsam zu Hause leben können. Spezialisierte Palliativstationen der Krankenhäuser und Hospize ermöglichen eine würdevolle letzte Lebensspanne, auch wenn die Versorgung daheim nicht mehr möglich ist.

Von jetzt auf gleich: Schlaganfall

Besonders plötzlich kann ein Schlaganfall zur Pflegebedürftigkeit führen. Oft ist zu Beginn noch nicht absehbar, wie weit sich der Betroffene wieder erholen wird. Nicht wenige müssen zeitlebens mit erheblichen Einschränkungen zurecht kommen, die oft auch Kommunikation, Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Stimmung betreffen. Mithilfe des Bobath-Konzeptes soll die Regeneration der betroffenen Hirnareale unterstützt werden. Fragen Sie bereits in der Klinik danach!

! Webtipps

Deutsche Alzheimer Gesellschaft
www.deutsche-alzheimer.de

Wegweiser Demenz des Bundesfamilienministeriums
www.wegweiser-demenz.de

Alzheimer-Angehörigeninitiative
www.alzheimerforum.de

Aktion Mensch e.V.
www.familienratgeber.de

Bundesvereinigung Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung e.V.
www.lebenshilfe.de

Deutsche Stiftung Patientenschutz
www.stiftung-patientenschutz.de

Deutscher Hospiz- und Palliativverband e.V.
www.dhvp.de

Krebsinformationsdienst des Deutschen Krebsforschungszentrums
www.krebsinformationsdienst.de

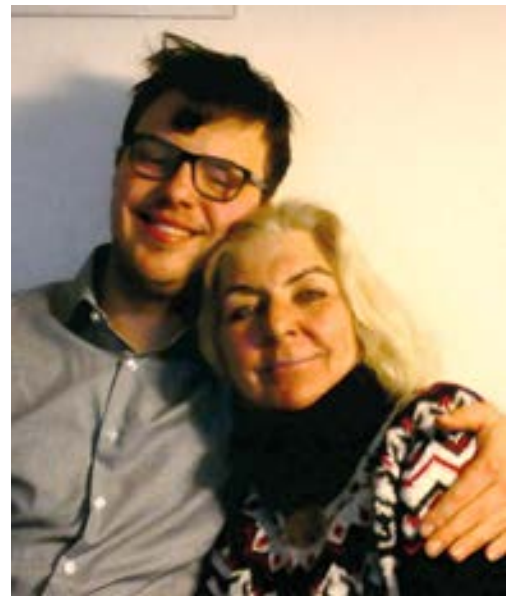
Deutsche Krebshilfe
www.krebshilfe.de

Suche nach Selbsthilfegruppen:
www.nakos.de



PFLEGE HAUTNAH ZEIT FÜR PHILIPP

Pflege heißt nicht immer, abnehmende Alltagskompetenzen auszugleichen. Dies zeigt das Beispiel von Andrea Humme, die seit Jahren mit vielen Schwierigkeiten versucht, ihren behinderten Sohn Philipp für ein eigenständiges Leben zu ertüchtigen.



Seit wann beziehen Sie Pflegegeld für Ihren Sohn?

Ich habe erst spät für Philipp eine Pflegestufe beantragt. Damals war er etwa sechs Jahre alt und ich benötigte einen Behindertenausweis für die Schule. Lange Zeit habe ich ja nicht gewusst, wo ich mit Philipp stand, es hat eine eindeutige ärztliche Diagnose gefehlt. Er war als Kleinkind sehr unruhig und verhaltensauffällig, weil er sich sprachlich nicht artikulieren konnte. Deswegen stand sogar die Diagnose ADHS im Raum, er hat auch Medikamente dagegen bekommen. Erst als die wieder abgesetzt wurden, hat sich seine Entwicklung beschleunigt. Klar war nur, dass er geistig nicht mit anderen Kindern seines Alters mithalten und viele Dinge nicht selbstständig machen konnte, auch Kleinigkeiten wie Schuhebinden oder Hemdenknöpfen.

**ES IST WICHTIG,
IMMER DIE RICHTIGEN,
KOMPETENTEN
ANSPRECHPARTNER ZU
KENNEN**

Gab es Probleme mit der Einstufung?

Ja, bereits früh wurde von der Leiterin einer Einrichtung, in der Philipp damals war, ein IQ-Test veranlasst, der überhaupt nicht für seinen Fall geeignet war. Das haben viele Experten auch gesagt, leider wird dieser Test aber immer wieder herangezogen und führt zu falschen Entscheidungen. Philipp war in einigen Einrichtungen, in denen er nicht immer die Unterstützung erfahren hat, die er brauchte. Er hatte aber Glück und fand oft einzelne Menschen, die sich sehr um ihn kümmerten und ihn unterstützten.

War die Pflegeberatung für Sie hilfreich?

Ja, ich habe irgendwann die Krankenkasse gewechselt und bei der SBK dann viele Informationen und Tipps bekommen, die mir sehr weitergeholfen haben. Es war beruhigend zu wissen, was Philipp und mir zusteht. Ich bin froh, immer kompetente Ansprechpartner zu haben und zu wissen, wen ich zu welchem Problem ansprechen kann.

Wie hat sich Ihre berufliche und private Situation wegen der Pflege entwickelt?

Die gemeinsame Zeit mit Philipp war und ist mir immer wichtig. Daher habe ich früher nur geringfügige Beschäftigungen ausgeübt, mittlerweile arbeite ich zwei Tage pro Woche, wobei auch Homeoffice möglich ist. Nach und nach habe ich auch private Kontakte wieder aufnehmen können, weil sich andere in dieser Zeit um Philipp gekümmert haben oder ich ihn, beispielsweise bei Treffen mit Freundinnen, auch mitnehmen konnte.

Haben Sie Ihre finanzielle Situation mittlerweile etwas erleichtern können?

Wichtig ist mir vor allem, dass Philipp später ausreichend versorgt ist. Sein Anspruch auf Grundsicherung ist mittlerweile festgestellt, auch dank eines Anwalts, den ich eingeschaltet habe, als der erste Antrag scheiterte. Manchmal habe ich aber den Eindruck, dass die zuständigen Ämter gerne verzögern oder ablehnen – ein versierter Rechtsberater ist daher wichtig.

Welche Wünsche bezüglich einer besseren Unterstützung hätten Sie an die Pflegeversicherung?

Gut wären Stellen, an denen man sich auch über neue Entwicklungen in der Pflege auf dem Laufenden halten könnte. Wenn sich jahrelang am Status nichts mehr geändert hat, möchte man doch wissen: Wie geht es weiter? Und oft ist man bei Anträgen unsicher, wenn man alles richtig machen will. Mehr Transparenz bei Entscheidungen wäre ebenso wichtig. Philipp ist ein so optimistischer junger Mann – wenn ich mit Behördenentscheidungen hadern muss, möchte ich ihn am liebsten davor schützen, damit er den Glauben an das Gute im Menschen nicht verliert.



AN VERFÜGUNGEN UND VOLLMACHT DENKEN!

Patientenverfügung, Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung regeln, was passiert bzw. wer entscheidet, wenn Sie nicht mehr entscheiden können. Legen Sie daher möglichst frühzeitig Ihre Wünsche schriftlich nieder.

Patientenverfügung

In der Patientenverfügung legen Sie für den Fall eigener Entscheidungsunfähigkeit bindend Behandlungswünsche fest. Die Verfügung muss schriftlich niedergelegt – egal ob handschriftlich oder mit Computer – und mit Ort, Datum und eigenhändiger Unterschrift versehen sein. Damit Ihre Wünsche berücksichtigt werden, ist es wichtig, dass Sie konkrete Krankheitszustände beschreiben, in denen Sie bestimmte Untersuchungen und Behandlungen wünschen oder nicht wünschen. Ihr Hausarzt kann Ihnen bei der Formulierung helfen.

Wichtig: Vermeiden Sie allgemeine Wünsche, wie „keine lebensverlängernden

Maßnahmen“. Nennen Sie konkrete Krankheitszustände, in denen diese unterbleiben sollen. Benennen Sie in der Patientenverfügung am besten zusätzlich eine Vertrauensperson, die im Falle der späteren Umsetzung bei der Auslegung der von Ihnen gewählten Formulierungen helfen kann.

Aktualisieren Sie die Verfügung regelmäßig. Dazu genügt, sie einfach mit dem aktuellen Datum versehen erneut zu unterschreiben, wenn Sie keine Änderungen haben. Eine notarielle Beurkundung ist nicht notwendig.

Eine Patientenverfügung sollten Sie jedoch so verwahren, dass insbesondere behandelnde Ärzte, Bevollmächtigte und

Betreuungspersonen, aber gegebenenfalls auch das Betreuungsgericht, von ihrer Existenz möglichst schnell und unkompliziert erfahren und sie auch lesen können. Weisen Sie, wenn möglich, bei der Aufnahme in ein Krankenhaus oder Pflegeheim auf Ihre Patientenverfügung hin. Haben

! Webtipp

Unter [sbk.org/patientenverfuegung](https://www.sbk.org/patientenverfuegung) finden Sie mehr Informationen zum Thema sowie Links auf Patientenverfügungen, auf die auch Ärzte online zurückgreifen können.

Sie eine Vertrauensperson bevollmächtigt, sollte auch diese informiert sein.

Vorsorgevollmacht

Mit einer Vorsorgevollmacht können Sie für den Fall, dass Sie nicht mehr in der Lage sind, bestimmte Angelegenheiten selbst zu regeln, eine oder mehrere Personen bevollmächtigen, Entscheidungen mit bindender Wirkung für Sie zu treffen. Das kann beispielsweise in Gesundheitsfragen, aber auch in Behörden- oder finanziellen Angelegenheiten der Fall sein. Die von Ihnen bevollmächtigte Person trägt auch in Zweifelsfällen – also wenn eine bestehende Situation nicht ausdrücklich von der Patientenverfügung abgedeckt ist – maßgeblich zur Ermittlung Ihres mutmaßlichen Willens bei.

Zusammengefasst gilt: Haben Sie eine Vorsorgevollmacht, bestimmen Sie einen Bevollmächtigten, der Sie im Notfall vertritt. Andernfalls bestimmt das Gericht einen Betreuer.

Sie haben die Möglichkeit, eine Vollmacht einzuschränken oder eine Generalvollmacht zu erteilen, die den Bevollmächtigten dazu berechtigt, alle Rechtsgeschäfte und geschäftsähnliche Handlungen vorzunehmen. Sie erkennen sie an der Standardformulierung „zur Vertretung in allen

Was heißt „Selbstbestimmung“?

In Deutschland gilt das Selbstbestimmungsrecht. Das bedeutet: Niemand darf einfach für Sie entscheiden – auch nicht der Lebenspartner. Können Sie selbst also keine Einwilligung mehr für Eingriffe geben, darf zum Beispiel der Arzt, außer in extremen Notfällen, nicht operieren.

Er müsste sich zuerst an das Betreuungsgericht wenden und einen staatlich bestellten Betreuer – oder einen vom Gericht als Betreuer bestellten Angehörigen – anfordern, mit dem er das weitere medizinische Vorgehen bespricht. Durch eine Vorsorgevollmacht ist dies nicht mehr nötig.

Angelegenheiten“. Eine Generalvollmacht berechtigt den Bevollmächtigten jedoch nicht, Ihre gesundheitlichen Angelegenheiten zu regeln. Bestimmte Entscheidungen können trotz einer Bevollmächtigung nur durch das Betreuungsgericht getroffen werden. So zum Beispiel die Unterbringung in der geschlossenen Psychiatrie, freiheitsentziehende Maßnahmen wie die Anwendung von Bauchgurten oder der Einsatz von Bettgittern und die Einwilligung in lebensbedrohliche Operationen. Für solche Fälle gibt es die Betreuungsverfügung.

Betreuungsverfügung

In der Betreuungsverfügung schlagen Sie eine Person Ihres Vertrauens – und

gegebenenfalls Ersatzpersonen – vor, die vom Betreuungsrichter als Ihr gesetzlicher berufsmäßiger Betreuer bestellt werden soll. So können Sie vermeiden, dass ein vom Gericht bestellter Betreuer über Ihr Wohl und Wehe entscheidet.

Auch hier gilt: Vorsorgevollmacht und Betreuungsverfügung müssen nicht zwingend notariell beurkundet werden. Fragen hierzu beantwortet auch der SBK-Pflegefachberater.

Die Vorsorgevollmacht und die Verfügungen können Sie im zentralen Vorsoregister hinterlegen

(www.vorsoregister.de).



Vorsorgevollmacht, Betreuungs- und Patientenverfügung

Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht ergänzen sich gegenseitig und sollten daher immer zusammen bedacht werden:

- Eine **Patientenverfügung** richtet sich direkt an Ärzte. Sie bezieht sich nur auf die medizinische Versorgung. Mit einer Patientenverfügung bevollmächtigen Sie also keine Person zur Wahrnehmung Ihrer Interessen. Dazu bedarf es zusätzlich einer Vorsorgevollmacht oder Betreuungsverfügung.
- Eine **Vorsorgevollmacht** bietet umfassende Möglichkeiten, Ihre Angelegenheiten von Dritten entscheiden zu lassen, falls Sie selbst dazu nicht mehr in der Lage sind. Vorsorgevollmachten können Sie unter anderem für die Bereiche Vermögensverwaltung, Gesundheitsfürsorge, Pflegebedürftigkeit oder Wohnungsangelegenheiten ausstellen. Der Bevollmächtigte wird im Unterschied zur Betreuungsverfügung nicht gerichtlich überwacht.
- Eine **Betreuungsverfügung** macht immer dann Sinn, wenn Sie niemandem das nötige Vertrauen für eine Vorsorgevollmacht schenken. Hier können Sie Ihre Vorgaben und Wünsche für den Betreuungsfall festhalten. Der Betreuer wird erst durch das Betreuungsgericht bestellt. Anders als bei einer Vorsorgevollmacht wird er dann bei seiner Tätigkeit vom Gericht überwacht.

HILFE FÜR DIE LETZTE LEBENSPHASE

Eine besondere Belastung, aber auch eine besondere Chance ist es für Sie, den Pflegebedürftigen zu Hause auf dem letzten Weg begleiten zu können.

Mit dem fortschreitenden körperlichen Abbau erleben Angehörige in der letzten Lebensphase des Pflegebedürftigen eine sich ständig verändernde Situation. Fortwährend müssen sie sich z.B. auf neue Anforderungen einstellen. Im Mittelpunkt stehen die ganz persönlichen Bedürfnisse des Sterbenden. Vergessen Sie darüber aber nicht ganz, was Sie selbst brauchen.

Sich informieren hilft

In Pflegekursen zur Sterbebegleitung (meist von den gleichen Anbietern wie die allgemeinen Pflegekurse) können Sie sich auf die Anforderungen dieser besonderen Lebensphase vorbereiten. So kann es Ihnen gelingen, auch eigene Ängste und Gefühle wahrzunehmen und ihnen angemessenen Raum zu geben. Dann spüren Sie in der Begleitung Ihres Angehörigen auch, was in der jeweiligen Situation das Richtige und Angemessene für ihn ist. Haben Sie den Mut, da zu sein und hinzuhören, sich Fragen und Bedürfnissen zu stellen, eigene Unsicherheiten und Ängste zuzulassen und auszusprechen. Das kann in dieser Zeit unglaublich wohlthuend und tröstend für alle Beteiligten sein und zu einem noch tieferen Erleben des Miteinanders führen.

Hilfe Tag und Nacht erreichbar

In dieser Zeit ist der Rückhalt durch Hausarzt und Pflegedienste, eventuell auch durch die auf solche Situationen spezialisierte „Palliative Care Teams“, (siehe unten) besonders wichtig. Die Erreichbarkeit all dieser Helfer sollte gewährleistet sein. Mit den Palliative Care Teams ist eine 24-Stunden-Rufbereitschaft fest vereinbart.

Abschied nehmen

Nach dem Eintritt des Todes können Sie sich Zeit nehmen, um von dem Verstorbenen Abschied zu nehmen. Danach rufen Sie Ihren Hausarzt an. Ein Arzt muss immer gerufen werden, denn rechtlich gilt ein Mensch erst als tot, wenn ein Arzt den Tod festgestellt hat. Liegt die Todesbescheinigung vor, muss ein Bestattungsinstitut informiert werden. Es wird Sie bei allen Überlegungen zur Bestattung unterstützen.

Informieren Sie auch weitere Angehörige und den Seelsorger. Zeitnah benötigen außerdem Standesamt, Krankenversicherung, Arbeitgeber oder Rentenversicherung die Mitteilung über den Todesfall. Bestattungsinstitute und Banken bieten (auch im Internet) hilfreiche Checklisten für Angehörige an, welche Schritte zu welchen Zeitpunkten notwendig sind.

Palliative Care Teams

In einigen Bundesländern wurde bereits begonnen, das gesetzlich geregelte Konzept der spezialisierten ambulanten Palliativversorgung (SAPV) umzusetzen. Dabei arbeiten Ärzte, Pflegekräfte und Therapeuten verschiedener Disziplinen zusammen, um zu ermöglichen, dass Schwerkranke in der letzten Phase ihres Lebens zu Hause versorgt werden können. Ein Arzt oder Pfleger ist rund um die Uhr verfügbar. Fragen Sie Ihren SBK-Pflegefachberater, ob es in Ihrer Region bereits ein Palliative Care Team gibt.

www.wegweiser-hospiz-und-palliativmedizin.de



Hospize helfen

Hospize ermöglichen nicht nur das würdevolle Sterben in einer entsprechenden Einrichtung. Es gibt auch immer mehr ambulante Hospizdienste, die zu Ihnen nach Hause kommen. Hauptamtliche und ehrenamtlich tätige Hospizmitarbeiter unterstützen die Pflege und ermöglichen pflegenden Angehörigen Freiräume, um sich erholen zu können. Ambulante Hospizdienste werden auf Antrag beispielsweise auch von der SBK finanziell gefördert. Hospizadressen finden Sie im Internet unter

www.stiftung-patientenschutz.de

WICHTIGE BEGRIFFE FÜR SIE IM ÜBERBLICK

Ambulanter Pflegedienst: unterstützt Pflegebedürftige und ihre Angehörigen bei der Pflege zu Hause.

Begutachtung: Wird ein Antrag auf Pflegeleistungen bei der Pflegekasse gestellt, beauftragt diese den Medizinischen Dienst (MD) oder andere unabhängige Gutachterinnen bzw. Gutachter mit der Begutachtung zur Feststellung der Pflegebedürftigkeit.

Beratungseinsatz: Erhält eine Pflegeperson ausschließlich Pflegegeld, so ist abhängig vom Pflegegrad in regelmäßigen Abständen (bei Pflegegrad 2 und 3 halbjährlich, bei Pflegegrad 4 und 5 vierteljährlich) eine Qualitätsprüfung durch einen ambulanten Pflegedienst vorgeschrieben. Die Kosten dafür trägt Ihre SBK-Pflegekasse. Pflegebedürftige mit Pflegegrad 1 sowie pflegebedürftige Bezieher von Sachleistungen können halbjährlich einen Beratungseinsatz in Anspruch nehmen.

Entlastungsbetrag: Pflegebedürftige in häuslicher Pflege haben Anspruch auf einen Entlastungsbetrag in Höhe von bis zu 125 Euro monatlich. Der Betrag ist zweckgebunden einzusetzen für qualitätsgesicherte Leistungen wie Tages- oder Nachtpflege, Kurzzeitpflege oder Leistungen ambulanter Dienste in Form von haushaltsnahen Dienstleistungen.

Fallmanagement (auch „Case Management“): Planung und Umsetzung einer organisierten, auf den Bedarf des einzelnen Falls zugeschnittenen Hilfeleistung, quer über alle möglichen Einrichtungen, Dienstleistungen, Ämter und Zuständigkeiten hinweg.

Familienpflegezeit: Beschäftigte, die einen pflegebedürftigen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen, können, das Einverständnis ihres Arbeitgebers vorausgesetzt, ihre Wochenarbeitszeit maximal zwei Jahre lang auf bis zu 15 Stunden reduzieren. Das Arbeitsentgelt wird dabei durch den Arbeitgeber aufgestockt. Dieser Vorschuss muss aber später wieder durch Nacharbeit zurückgezahlt werden.

Hauswirtschaftliche Versorgung im Sinne der Pflegeversicherung sind Einkaufen, Kochen, Reinigen der Wohnung, Spülen, Wechseln und Waschen der Wäsche und Kleidung oder das Beheizen der Wohnung.

Kurzzeitpflege: für Menschen, die nur für kurze Zeit auf stationäre Pflege angewiesen sind. Die Leistungen der Kurzzeitpflege können Sie auf Seite 20 nachlesen.

Medizinischer Dienst (MD): der sozialmedizinische Beratungs- und Begutachtungsdienst der gesetzlichen Kranken- und Pflegeversicherung. Im Auftrag der Pflegekassen überprüft der MD, ob die Voraussetzungen der Pflegebedürftigkeit erfüllt sind und welcher Pflegegrad vorliegt.

Pflegegrade: Personen, die wegen einer körperlichen, geistigen oder seelischen Krankheit oder Behinderung in verschiedenen Lebensbereichen in erheblichem Maße eingeschränkt sind, werden entsprechend der nötigen Unterstützung einem von fünf Pflegegraden zugeordnet.

Pflegestützpunkt: Pflegestützpunkte bieten allen Hilfesuchenden in Sachen Pflege Beratung und Unterstützung. Pflegeberaterinnen und -berater sind in den Pflegestützpunkten als Fallmanager tätig.

Pflegeunterstützungsgeld: Finanzielle Unterstützung für pflegende Angehörige, wenn sie sich für die Pflege von der Arbeit freistellen lassen (bis zu zehn Tage möglich).

Pflegezeit: Beschäftigte von Betrieben mit mehr als 15 Mitarbeitern haben Anspruch auf vollständige oder teilweise Freistellung von der Arbeit für längstens sechs Monate, wenn sie einen pflegebedürftigen nahen Angehörigen in häuslicher Umgebung pflegen.

Stationäre Pflege: Aufenthalt in einer Einrichtung (Pflegeheim), in der Pflegebedürftige unter ständiger Aufsicht untergebracht, verpflegt und durch Fachpersonal betreut werden.

Tagespflege: findet in Pflegeheimen oder in einer Tagesstätte statt. Pflegebedürftige erhalten dort Mahlzeiten, befinden sich in Gesellschaft und werden körperlich und geistig aktiviert.

Verhinderungspflege: Wenn pflegende Angehörige wegen Urlaub oder Erkrankung zeitweise nicht pflegen können, besteht Anspruch auf Verhinderungspflege für maximal sechs Wochen im Jahr.



**Bundesministerium für
Gesundheit
Ratgeber Pflege**

Alles, was Sie zum Thema Pflege wissen sollten Überblick über alle Leistungen der Pflegeversicherung und über wichtige gesetzliche Regelungen.

Kostenfrei herunterzuladen unter www.bmg.bund.de



**Bundesministerium für
Gesundheit
Pflegeleistungen zum
Nachschlagen**

Was können Sie in Anspruch nehmen? Kompakte Zusammenfassung aller wichtigen Leistungen der Pflegeversicherung.

Kostenfrei herunterzuladen unter www.bmg.bund.de



**Stiftung Warentest (Hrsg.)
Das Pflege-Set**

Pflege gut organisieren: Praktische Unterstützung und übersichtliche Antworten. Checklisten und Formulare helfen, wichtige staatliche Hilfeleistungen zu sichern.

Stiftung Warentest,
1. Auflage 2019
ISBN 978-3-747101-06-3;
14,90 € (D)



**Martina Döbele
Angehörige pflegen**

Ein Ratgeber für die Hauskrankenpflege. Ein praxisnaher, verständlicher Pflegeberater mit vielen Checklisten.

Springer 2008
ISBN: 9783540722656;
4,99 € (D)



**J. Haberstroh,
K. Neumeyer, J. Pantel
Kommunikation bei
Demenz**

Ein Ratgeber für Angehörige und Pflegenden Kommunikation stellt bei Demenzkranken eine besondere Herausforderung dar. Der Ratgeber beschreibt, wie ein guter und würdevoller Kontakt gelingen kann.

Springer, 2. Auflage 2016.
ISBN 9783642168420;
14,99 € (D)



**B. Pleyer, A. Raidl
Ernährung im Alter**

Praxishandbuch mit Checklisten für Pflege und Betreuung Ernährung erhält die Gesundheit: Ein wichtiges Thema für die Pflege wird hier praxisnah aufbereitet und bietet sich auch für das schnelle Nachschlagen an.

Springer, 1. Aufl. 2018, XIV, 286 S., 200 Abb. in Farbe. Book + eBook.; 26,99 € (D)



BAG Selbsthilfe

Dachorganisation der Selbsthilfe für Menschen mit Behinderung und chronischer Erkrankung und ihren Angehörigen.

Bundesarbeitsgemeinschaft
SELBSTHILFE e.V.
Kirchfeldstr. 149
40215 Düsseldorf
Tel.: (02 11) 3 10 06 - 0
www.bag-selbsthilfe.de

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.

Informationen, Tipps und Adressen rund um das Thema Demenz

Deutsche Alzheimer Gesellschaft e.V.
Friedrichstr. 236
10969 Berlin
Tel.: (0 30) 259 37 95 - 0
www.deutsche-alzheimer.de

Deutsche Stiftung Patientenschutz

Patientenschutzorganisation für die Belange Schwerstkranker und Sterbender.

Deutsche Stiftung Patientenschutz
Europaplatz 7
44269 Dortmund
Tel.: (02 31) 73 80 73 - 0
www.stiftung-patientenschutz.de

BKK-Pflegefinder

www.bkk-pflegefinder.de

Verbraucherzentralen

Die Verbraucherzentralen haben verschiedene Ratgeber zum Beispiel zu den Themen Pflege, Pflegedienste, Demenz oder Patientenverfügungen herausgegeben

www.verbraucherzentrale.de

ZQP

Zentrum für Qualität in der Pflege
www.zqp.de

Bundesgesundheitsministerium

www.bundesgesundheitsministerium.de

gesund.bund.de

Qualitätsgesicherte Gesundheitsinformationen als Service des Bundesgesundheitsministeriums – wissenschaftlich belegt und leicht verständlich.
www.gesund.bund.de



